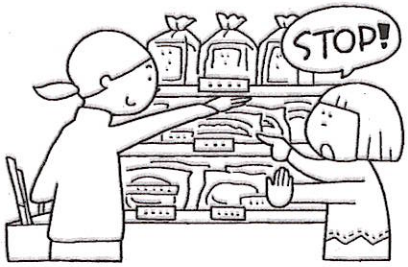
１０月の食育だより

令和８年１０月７日
さいたま市立八王子中学校
校　長　酒井和浩
栄養教諭　大室明希子

☆食品ロス削減月間☆　「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



１０月は「食品ロス削減月間」で、１０月３０日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにするといいですね。

食品ロスを減らすために　賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。



10月16日は　世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。１人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。

食品を購入する時

まず何の料理をつくるのかを考え、自宅の冷蔵庫などにある食品を調べて、購入する食品を決めます。生鮮食品の場合は価格や鮮度、原産地や旬などを確認して、加工食品の場合は価格のほか、成分表示も参考にしましょう。

☆朝ごはんを食べよう強化月間☆

１０月は「朝ごはんを食べよう強化月間」です。食育なびには、たくさんのレシピが紹介されています。ぜひ作ってみてください。

「市ホームページ」
https://www.city.saitama.lg.jp/002/001/015/002/p123431.html

「さいたま市食育なび」
http://www.saitamacity-shokuiku.jp/

９月１１日（金）に給食試食会がありました。たくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。生徒たちと同じように配膳をして、八王子中の給食を食べていただきました。

☆ビーンズカレーライス☆

＜材料＞　４人分

精白米	４００ｇ
強化米	小さじ１
米粒麦	２５ｇ
豚肉（小間）	２００ｇ
カレー粉	小さじ１／４
こしょう	少々
にんにく	１かけ
生姜	１かけ
じゃがいも	８０ｇ
たまねぎ	３００ｇ
にんじん	１００ｇ
セロリー	３０ｇ
シュレッドチーズ	３０ｇ
ホールトマト（缶）	５０ｇ
ウスターソース	大さじ１
デミグラソース	５０ｇ
赤ワイン	大さじ１
塩	小さじ２
油	大さじ１
大豆（乾）	３０ｇ
ひよこ豆（冷）	５０ｇ

＜切り方＞

・にんにく→みじん切り
・生姜→みじん切り
・じゃがいも→いちょう切り
・たまねぎ→スライス
・にんじん→いちょう切り
・セロリー→薄いスライス
・ホールトマト→つぶす

強化米は、ビタミンが多く含まれているお米のことです。給食でご飯を炊く時には、毎回使用しています！

野菜の切れ端を入れて一緒に煮込むと、おいしいスープがとれます。

＜作り方＞

①米を炊き、蒸らす。
②豚肉にカレー粉、こしょうで下味を付けておく。
③大豆は戻し、茹でておく。
④水を沸騰させ、ポークガラパックを加えてスープを作る。
⑤油、バター、小麦粉を炒め、カレー粉を加えてルウを作る。
⑥油を熱し、にんにく、生姜、②を炒める。
⑦セロリー、たまねぎ、にんじんをよく炒める。
⑧スープを加え、沸騰したらあくを取り、豆、トマト、調味料、チーズ、ルウを加えて煮たら、出来上がり♪

ポークガラ	３０ｇ
水	６００ｃｃ
しょうゆ	大さじ１

小麦粉	３０ｇ
カレー粉	小さじ１
バター	１５ｇ
油	１５ｇ

☆小松菜サラダ☆

＜材料＞　４人分

小松菜	１５０ｇ
きゅうり	１００ｇ
塩	少々
にんじん	３０ｇ
ホールコーン（冷）	３０ｇ
しょうゆ	大さじ１／２
穀物酢	小さじ１
塩	少々
きび糖	小さじ１／２
ごま油	小さじ１／２
いりごま（白）	小さじ１

＜切り方・下処理＞

・小松菜→２～３㎝切りにし、茹でて冷ます。
・きゅうり→輪切りにし、茹でて冷ます。塩をふっておく。
・にんじん→千切りにし、茹でて冷ます。
・ホールコーン→蒸して、冷ます。
・いりごま→炒って冷ます。

＜作り方＞

①調味料は合わせて加熱し、冷ます。
②①と野菜を和えたら、出来上がり♪

埼玉県は、小松菜の生産が盛んです。給食では、地元さいたま市緑区の若谷農園さんの小松菜を使用しています！

☆おかしなお菓子な目玉焼き☆

＜材料＞　４人分

牛乳	９０ｃｃ
グラニュー糖	大さじ１・１／２
粉寒天	１．５ｇ
黄桃ハーフ（缶）	４個
紙カップ（丸型）	４個

＜作り方＞

①水９０ｃｃと粉寒天を合わせ、溶けたらグラニュー糖を入れる。
②沸騰したら、温めた牛乳を入れ、８５℃を確認したら止める。
③紙カップの中央に黄桃を置き、②を注いで冷やし固める。

見た目は目玉焼きそっくりですが、食べてみると…！！！