



きゅうしょくだより10月



秋はお米をはじめ、野菜や果物、魚など、私たち日本人の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。現在は、海外からの輸入や栽培技術の進歩などにより、いろいろな食べ物を1年中手に入れることができますが、季節ならではのおいしさを味わってみてはいかがでしょうか。



たべっピーの

“本”の世界へようこそ

こんにちは！ぼくは、御殿場市学校給食センターのマスコット『たべっピー』です。よろしくね！

今年度の「たべっピー給食」のテーマは、『本の世界へようこそ』だよ！本の中に実際に出てくる食べ物や本の内容をイメージした料理などのブックメニューを給食で提供するよ！さあ、みんなで物語の世界に行ってみよう！



★今月紹介するのは・・・【おばけのアッチとドラキュラスープ】をイメージして

「ドラキュラスープ」

です。

★おばけのアッチとドラキュラスープ

おばけのアッチはレストランの^ひコックさん。ある日、ドラキュラ^{じょう}城の^{まごむすめ}孫娘、ドララちゃんに、「わたしの料理をレストランで^{りょうり}出して^だあげる」と言われましたが、ことわってしまいました。すると、お店が^{みせ}こわれはじめ・・・。

★ドラキュラスープ

トマト、^{あか}にんじん、^{あか}赤ピーマン。赤い^{やさいだいしゅうごう}野菜大集合！^{から}ピリッと^{あじ}辛^{はい}かくし^ま味が入った、真^まっ赤^かなスープです。「ドラキュラスープ」とインパクトのある料理名ですが、^{りょうりめい}畑の^{はたけ}真^まっ赤^かな^{やさい}野菜の、^{はい}いのちの「ち」が入った^{とくせい}ドララちゃん特製のスープです。ドララちゃんの^{やさい}野菜を^{たいせつ}大切に^{きも}する^{つた}気持ちが伝わってきます。

食べ物の「旬」を知り、季節を味わおう！



旬とは、その食べ物がたくさんとれ、1年のうちで最もおいしく、栄養価が高くなる時期のことです。給食では、地域でとれる旬の食材を献立に取り入れています。日々の給食から季節の移り変わりを感じ、自然の恵みに感謝して、おいしくいただきます。

<p>アスパラガス そら豆 たけのこ もも桃 とうもろこし すいか えだまめ 枝豆</p> <p>はる しゅん やさい ながみ 春が旬の野菜は、苦味があるものが多いです。</p> <p>はな 菜の花 アサリ セロリ いちご</p>	<p>はる 夏</p> <p>なつ しゅん やさい からだ ひや 夏が旬の野菜は、みずみずしく、体を冷やす効果があるものが多いです。</p> <p>なす トマト きゅうり</p>
<p>ふゆ 冬</p> <p>ふゆ しゅん やさい こほろ 冬が旬の野菜は、凍らないように糖度が高くなるため、甘みを感じるものが多いです。</p> <p>りんご だいこん 大根 みかん ほうれん草 ねぎ プリ はくさい</p>	<p>あき 秋</p> <p>あき しゅん やさい すいぶん 秋が旬の野菜は、水分が少なく、冬まで保存ができる根菜類が多いです。</p> <p>きのこ ごぼう さつまいも くり 栗 サンマ かき 柿 ぶどう さといも</p>



食品ロスを減らすためにできること

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことです。日本の食品ロス量は、「472万トン」※もあります。国民一人当たりになると、毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てている計算になります。食品ロスを減らすためには一人一人の心がけが大切です。自分でできることは何か考えてみましょう。



- | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. 残さず食べよう！</p> <p>自分がどのくらい食べられるかを知り、食べられる分だけお皿に取りましょう。</p> | <p>2. 必要な分だけ買おう！</p> <p>量り売り・ばら売りなどを活用して、買い過ぎないようにしましょう。</p> | <p>3. 食材を使い切ろう！</p> <p>食品の期限を意識したり、切り方や料理を工夫して捨てる量を減らしましょう。</p> |
|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|

※令和4年度の推計値です。毎年の食品ロスの推計値は農林水産省・環境省から公表されます。