

新米を味わいましょう!



朝夕の涼しさが、スポーツの秋、食欲の秋が来たことを教えてください。
 この時期は実りの秋でもあり、おいしい食べ物が豊富に出回る季節です。
 10月下旬より、給食では新米をいただく予定です。
 収穫間もない新米は、甘味と香りが強く、ツヤもよいのが特徴です。
 お米が一番おいしいこの時期、新米の入善産米「富富富」を楽しみにしててください。



10月は

食品ロス削減月間

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。



これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
 ※2：国連 WFP による食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--



毎月第3週目

減塩いいね! 週間

10月は10日(月)～16日(日)

減塩レシピ紹介 ～さつまいものオレンジ煮～

〈材料 2人分〉

- ・さつまいも 150g
- ・オレンジジュース 200ml

〈作り方〉

- ①さつまいもはよく洗って、1cmの厚さに輪切りする。水に浸しておく。
- ②さつまいもを鍋に並べ、ひたひたになるようにオレンジジュースを入れ、火にかけ、沸騰したら弱火で10分程度煮る。
- ③串が通るやわらかさになったら、出来上がり。