



# 10月給食だより

令和2年度

山梨市教育委員会

だんだんと秋が深まってきました。10月は1年の中でも過ごしやすい気候ですが、朝晩の気温が低く体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体づくりをしましょう。

## 地産地消で消費拡大！

## 給食レシピ紹介

【紫いものポタージュ】 4人分



- 玉ねぎ・・・中1個
- にんじん・・・1/4個
- 紫いも・・・120g
- じゃがいも・・・100g
- ブロッコリー・・・1/4房

- みじん切り
- 角切り
- ゆでてつぶしておく
- ゆでてつぶしておく
- 小房に分けてゆでておく

- バター・・・10g
- 水・・・400ml
- コンソメ・・・小さじ1/3
- 杓汁の素・・・40g(水分量に応じて調整)
- 生クリーム・・・大さじ2
- 牛乳・・・100ml
- 塩・・・少々
- こしょう・・・少々

(作り方)

- ①バターを加熱して玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ②水とにんじんを加えて煮込む。
- ③紫いも、じゃがいも、コンソメ、杓汁の素を入れて煮込む。
- ④牛乳、生クリームを入れて塩、こしょうで味を調える。
- ⑤仕上げにブロッコリーを入れる。

山梨市では先週の8日(木)、給食でシャインマスカットが登場しました。旬の味覚に子どもたちは大喜びでした。



また、16日(金)には「甲州地どりの親子丼」、22日(木)には「甲州牛のビーフシチュー」が登場します。県から配布されたチラシも、ご一読ください。

## 食べ物を無駄にしていますか？

毎年10月は国が定める「食品ロス月間」です。10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約612万トンも発生しています。1人がお茶碗1杯分を毎日捨てている計算になります。



必要なものを、使い切れる分だけ買う		食品ロスを防ぐためにできること	余った食品を使い切る日を設ける	
すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ			冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する	
食べ切れる量を考えで作る			冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する	