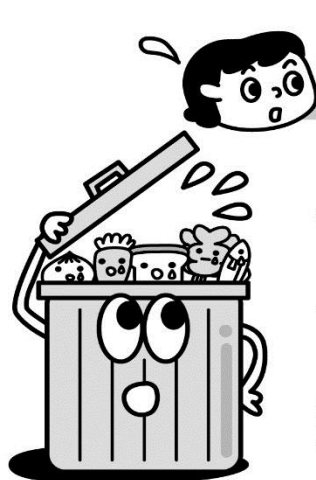


給食だより



木本中学校

10月号



食べ物を無駄にしていますか？

10月には国が定める「食品ロス削減月間」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1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。

10月

必要な物を、 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 整頓！
家族が食べ 切れる量を 考えて、 料理を作る		冷凍できるものは、 新鮮なうちに 冷凍する 冷凍へ

10月の新メニュー「韓国風すき焼き丼」のレシピです。

材料（5人分）

作り方

ごはん・・・ちやわん5杯
よく

1、フライパンに油をいれ、豚肉・人参・玉葱・にらの順に入れよ

豚肉（こま切れ）・・・150g

炒める。卵はいりたまごにしておく。

人参（せん切り）・・・1本

2、材料に火が通ったらしょうゆ大さじ3杯・砂糖大さじ1杯

にら（3cmに切る）・・・1/2束

酒大さじ1杯・豆板醤小さじ1/5杯を入れてさっと混ぜ

卵（いり卵）・・・2個

火を止める。

玉葱（薄切り）・・・大1個

3、すりごま大さじ2杯・マヨネーズ大さじ1杯を入れてさらに
混ぜる。どんぶりにご飯を入れ出来上がった具をかけてよく混