

給食センターだより



令和5年10月発行
岡垣町中学校給食センター

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、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、風邪をひかない体を作りましょう。

10月は食品ロス削減月間

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。まだ食べられるのにゴミとして捨てられてしまう食品を「食品ロス」といい、日本では年間約523万トンの食品が捨てられています。これは、国民一人当たりで換算するとお茶わん1杯分のご飯を毎日捨てているのと同じ量になります。食品ロスを減らすために、自分に出来ることを実践してみましょう。

| | | | |
|--|--|---|--|
|  |  |  |  |
| 残さず食べる | 開封後の物は 早めに食べる | 食べられる部分 まで捨てすぎない | 食べきれる量を 注文する |



調理員の
Iさん

調理員さんへ インタビュー☆

Q. 好きな給食メニューは？

豆乳シチュー(特にかぼちゃ♪)
セルフ照焼チキンバーガー

Q. どんな思いで給食をつくっていますか？

「皆さんへ安心・安全でおいしい
給食を提供できますように」
と、思いを込めて作っています。

Q. 中学生のみなさんへ一言!

「良き食事」は健康な体を作るためのものです。
「食」は大切に!

給食レシピ紹介

「切干大根のマヨネーズ和え」

材料(4人分)

切干大根(乾燥)・・・10g
キャベツ(千切り)・・・2枚
きゅうり(細切り)・・・1/2本
コーン・・・20g
ツナ(油切りしたもの)・・・50g



切干大根は、戻し時間を長くするとやわらかくなります。お好みで調整して下さい♪

塩(塩もみ用)・・・適量
マヨネーズ・・・大さじ3
濃口しょうゆ・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々

作り方

- 切干大根はもみ洗いをして水気を軽く絞り、そのまま約10分置く。
- キャベツときゅうりを切り、塩でもんで約5分置く。水気が出てくるので、水気を絞る。
- ボウルに切干大根、キャベツ、きゅうり、コーン、ツナ、Aを入れて混ぜ合わせる。