

給食だより 5月



三原市食育キャラクター「そだっち」

今月の給食に出る三原産の食べ物

米・鶏肉・玉ねぎ・もやし
ほうれん草・切干大根
甘夏みかん

新学期が始まって1か月经ちました。新しい学年での給食には慣れましたか？5月の給食の目標は「望ましい食べ方を身につけよう」です。給食に出ている食べ物にはそれぞれ体の成長に必要な栄養素が含まれています。苦手なものもまずは一口チャレンジしてみましょう。

なぜ食品ロス削減が必要？

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことを言います。日本では、1年間に472万トンの食品ロスがあります。食品ロスには、お店での売れ残りや期限が切れてしまったものの他に、調理の時の食材の皮のむきすぎなどがあります。食品ロスを削減することで、食べ残しを処理する際に出る二酸化炭素やメタンガスの削減につながり、地球温暖化など環境問題を防ぐことにつながります。



食品ロスを減らすためにできること

- 食品をお店で買うときは、賞味期限の近いものから買う。
- 買い物をする前に冷蔵庫にあるものを把握して無駄なものを買わない。
- 外食をするときは食べきれぬ量だけ注文して、食べ残しを出さない。
- 調理をするときは食べられる部分をできるだけ残して生ゴミを減らす。
- フードバンク活動の活用をする。 など



～今月の給食の内容～

5月7日(水) 	こどもの日献立 「かしわもち」	5月5日の端午の節句にちなんだ献立です。健やかな成長を願ってかしわもちを出しています。
5月9日(金)	愛知県の郷土料理 「味噌カツ丼」	愛知県では味噌を使った料理が有名で、味噌の中でも八丁味噌という、独特のコクのある赤味噌が使われることが多いです。
5月21日(水)	中国の料理 「回鍋肉」	豚肉とキャベツやピーマンなどの野菜を炒めて、甘辛く味付けした料理です。
5月23日(金)	三原の季節料理 「さつきごはん」	三原市の「さつき祭り」にちなんで、さつきの花をイメージした料理です。

～給食献立の紹介～



☆ポテトのベーコン煮☆

【材料(4人分)】

じゃがいも・・・3個
ベーコン・・・6枚
玉ねぎ・・・1個
人参・・・1/3本
コーン・・・60g
いんげん・・・3本
★ 塩・・・小さじ1/2
こしょう・・・少々
★ 白ワイン・・・小さじ1
水・・・80ml

【作り方】

- ① じゃがいもと人参は乱切り、ベーコンといんげんは2cm幅に切る、玉ねぎはくし切りにする。
- ② 鍋に①を入れて炒め、火が通ったら、★を入れて煮込む。
- ③ コーンを入れて食材に火が通ったら完成。



HPで「三原市学校給食課」と検索すると、献立表や日々の給食の写真をご覧いただけます。