



食べてみんな元気

食育だより
令和4年10月号
知立市学校給食センター



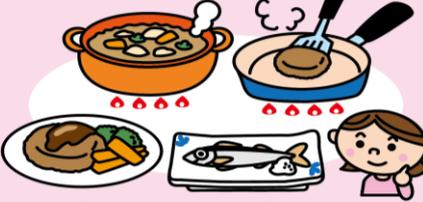
無駄なく食べて、食品ロス削減

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、令和2年度の食品ロス量は約522万tと推計されています。これは、日本人1人あたりに換算すると、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

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。未来の地球を守るために、「もったいない」の心を忘れず、できることから取り組んでみませんか。

食品ロスを削減する3つのコツ



<p>1 買いすぎない</p>  <p>家にある食材をチェックして、使い切れる量だけ買う。</p>	<p>2 作りすぎない</p>  <p>家族の予定や体調を考え、食べ切れる量を調理する。</p>	<p>3 食べ残さない</p>  <p>食べ切れる量を盛り付けて、最後まで食べる。</p>
---	---	---

食品ロス削減ドライカレー〈10月28日実施〉♥にんじんの皮や、ピーマンのわた・種もおいしく食べられるドライカレーです♥

＜材料 4人分＞

- | | |
|-------------------|---------------|
| ★豚ひき肉 …150g | ★おろしにんにく…少々 |
| ★水煮大豆 …80g | ★酒 …小さじ1 |
| ★にんじん（皮付き） …1/2本 | ★ソース …大さじ2 |
| ★ピーマン（わた・種使用） …1個 | ★ケチャップ …大さじ1 |
| ★たまねぎ …1個 | ★カレー粉 …小さじ1 |
| | ★コンソメスープ…小さじ1 |

＜作り方＞

下準備

大豆、たまねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。にんじんの皮と、ピーマンのわた・種も捨てずに使用する。

- ①豚ひき肉を酒とにんにくで炒める。
- ②たまねぎ、にんじんを炒める。
- ③大豆、ピーマンを炒める。
- ④コンソメスープ、ソース、ケチャップを入れる。
- ⑤カレー粉を入れて仕上げる。



知立市産の食材をご紹介します



大豆

10月7日の「知立大豆と豚肉の揚げ煮」の大豆は、aguri池鯉鮒の方々が栽培しました。「フクユタカ」という品種で、ほのかな甘みがあり、苗が倒れにくい特徴があります。天候の影響を少なくするため、苗と苗の間隔を狭くして列を増やすこと



Aguri池鯉鮒
高村友祐さん

高村昭広さん

とで、発芽するものが多くなるようにしています。毎年約30t生産しています。

マコモタケ

よりよい品質にするために、牛糞や乳酸菌を入れて、土作りにこだわっています。知立市産のマコモタケは、あくが少なく、甘みがあります。



知立マコモ研究会
岡田夏江さん

「マコモタケ入りキーマカレー」と「マコモタケのみそ卵とじ」に使用します。

マコモタケはふるさと納税の返礼品にもなっているだっぴ！

