



給食だより

第91号



令和7年10月15日
社会福祉法人 愛光会
ハローこども園
給食室

秋は、「スポーツの秋」や「読書の秋」、そして何ととっても「実りの秋」・「食欲の秋」ですね！旬のおいしい食べ物がたくさんあります。生活リズムを整えて、いろいろな秋を楽しみましょう。



10月30日は『食品ロス削減の日』！

10月10日は国連が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、本来食べられるのに様々な理由で捨てられてしまう食品のことです。日本では年間464万トン(2024年度)、日本人一人当たりになると、毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てていることになります。食品ロスを減らすには、どうしたらよいのかを考え実践しましょう。

食材を上手に使い切る

残っている食材から使おう



●残ってしまった料理は、リメイクレシピなどで工夫しよう
参考：食品ロスポータルサイト

食品ロスを減らすためにできること

家庭でできる身近なことから取り組もう！

棚の前から順番に買う

棚の手前は賞味期限が短い



●すぐに使う、食べる予定の食品は、賞味期限の短い棚の手前から取る。

買い物の前には冷蔵庫の中身をチェック

ストックを確認
買いすぎない



●必要な分を必要なときに買い、食べきりを心がける。

食材を適切に保存する

余った料理は冷蔵庫を活用



●食品に記載された保存方法に従って保存。
●野菜は、冷凍・ゆでるなど下処理してストック

「もったいない」の気持ち残さずたべよう



好き嫌いをしない

●作りすぎないで、食べきれる量だけ作る

☆簡単！揚げない大学いも☆

【材料】

さつまいも	2本
油	大1～2
A,砂糖	大3～4
A,水	大2
A,酢	小2
A,醤油	小1

【作り方】

- ①さつまいもを好みの形にカットし、ラップをして600w5分程度加熱して柔らかくする。材料は混ぜておく。
- ②油をひいたフライパンを熱して、さつまいもに焼き色をつける。
- ③混ぜた材料Aを加えてからめる。出てきた泡が少なくなったら火を止めて、ごまをかけて完成！冷めると表面がほどよく固くなります。

