



☆ おうちの人といっしょによみましょう ☆

釜石市学校給食センター

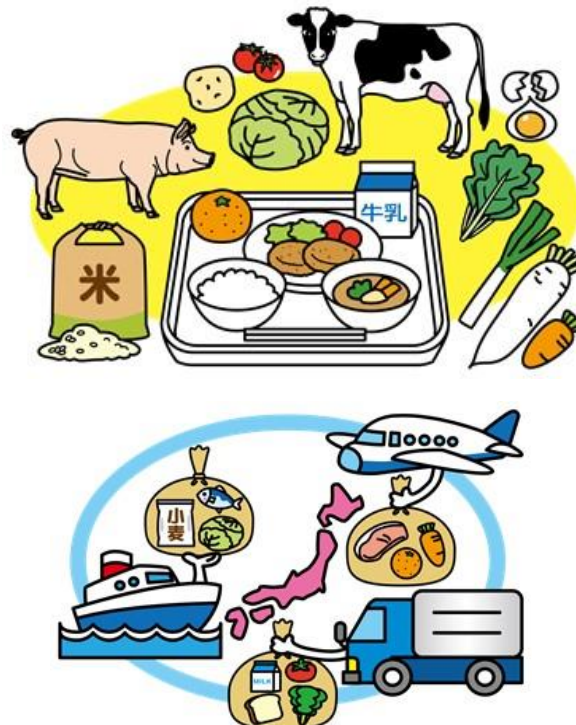
## ～食品ロスについて考えよう～

最近では、食品ロスについてニュースなどで話題になることがあります。

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、食品ロスへの対策が進められています。食品ロスの原因には、規格外品や売れ残り、作り過ぎ、食べ残し、過剰除去などがあります。

10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。  
また10月16日は、国連が定める「世界食料デー」  
10月30日は「食品ロス削減の日」です。

普段の生活を見直して、自分の健康のためにも食品ロスを減らすためにも、できることから取り組んでみましょう。



## にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜です。体内で、ビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？

10月10日は「目の愛護デー」!

ビタミンAを含む食品を意識してとろう!

にんじん かぼちゃ ほうれん草  
うなぎ レバー

ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。

### 10月の給食からのおすすめレシピを紹介

『ドライカレー』を作ってみよう!

材料【大人4人分】	材料【大人4人分】
水煮大豆・・・25g	☆調味料
(生)おから・・・40g	おろしにんにく・・・1/2片
たまねぎ・・・80g	(小さじ1/2程度)
(1/2個)	コンソメ・・・3g位
にんじん・・・50g	(小さじ多めの1/2程度)
(1/2本)	ケチャップ・・・大さじ1
ピーマン・・・20g	中濃ソース・・・小さじ2
(1/2個)	塩・・・0.8g
豚ひき肉・・・150g	カレー粉・・・3g
	こしょう・・・0.1g
	サラダ油・・・小さじ1/2

☆コンソメなどの調味料は、種類によって塩分量が違いますので、味見をして、塩の量を調節してほしいと思います。

- <作り方>
- ① にんじん・たまねぎ・ピーマンは、みじん切りにする。
  - ② フライパンを熱して、サラダ油を入れ、おろしにんにくと豚ひき肉を炒める。
  - ③ 豚ひき肉に火が通ったら、おからと野菜を加えて炒める。
  - ④ おからと野菜に火が通ったら、調味料を加えて、よく混ぜながら炒める。
  - ⑤ 味調整をして、出来上がり。
- ※おからと野菜を加えて炒めている時に、焦げそうになった場合は、少し水を加えて、炒め煮にしながら水分を飛ばして、しっかり加熱すると上手に仕上がります。