



ほうまちょうがっこうきゅうしょく  
 伯耆町学校給食キャラクター  
 伯まいちゃん

# がっこうきゅうしょく 学校給食だより

令和4年度10月号  
 伯耆町立学校給食センター



## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、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、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています。

これは、日本人1人当たり、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。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



## 食品ロス削減 3つのコツ

<p><b>1 買い過ぎない</b></p>  <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p><b>2 作り過ぎない</b></p>  <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p><b>3 食べ残さない</b></p>  <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
---	---	---

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

## サンマ



漢字で「秋刀魚」と書くように、秋の味覚を代表する魚の一つです。良質なたんぱく質を多く含むサンマですが、「秋は脂がのっておいしい」といわれます。学校給食でも10月13日に「さんまの塩焼き」が登場します。骨をじょうずにとって食べましょう！



### ☆9月の給食ノートより☆

9月の「とっとり県民の日給食」の日の感想を紹介しします。

- ・鳥取和牛のみそ炒めは、お肉がおいしくてごはんがよくすすみました。
- ・二十世紀梨が甘くておいしかったです。

### 今月のレシピ

### マーマレードチキン

【材料】5人分

- |            |     |      |
|------------|-----|------|
| ・鶏もも肉      | 50g | 5個   |
| ・マーマレードジャム | 25g | 大さじ1 |
| ・こいくちしょうゆ  |     | 小さじ1 |
| ・白ワイン      |     | 小さじ1 |
| ・オリーブ油     |     | 小さじ1 |

【作り方】

- ①鶏肉にAで下味をつける。
- ②①をオーブンまたはフライパンで焼き目がつくまで焼く。

マーマレードの甘さとさっぱりとした酸味がおいしいメニューです。豚肉で作ってもおいしいです。