



食育だより

毎月19日は、食育の日！

令和 6年 10月
嵐山町学校給食センター



暑さの中にも秋めいた日が増えてきました。

秋は、おいしい食べ物がたくさんあります。旬の食べ物は栄養価が高く安価になるので、ぜひ、食卓に取り入れましょう！

10月16日は世界食糧デーです。日本は食品ロスがとても多い国です。この機会に、自分ができることについて、考えてみましょう。

10月16日は

世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



毎月の食育の日、世界の食文化を紹介します！

今月は、スペインです。

大西洋と地中海に囲まれたスペインは、昔から様々な民族が行き交い、地方によって特色ある料理が作られてきました。イベリア半島にあるスペインでは、海産物を使った料理が多く、パエリアは、スペインの代表的な料理として日本でも有名です。また、スペインは全土でオリーブが栽培されていて、オリーブオイルの生産量は世界1位となっています。

22日の給食では、ソパ・デ・アホとアジのエスカベッシュが出ます。ソパ・デ・アホは、スペイン語でにんにくのスープという意味の料理で、にんにくとオリーブオイルを使ったスープです。エスカベッシュは、魚のから揚げを甘酢でマリネした料理で、この料理が日本に伝わり、南蛮漬けになったといわれています。

自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買ひ、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



給食センターでも、毎日たくさんの食べ残しがゴミとして捨てられています。和食や食べ慣れない料理の献立の日は残りが多くなります。苦手なものや、食べたことがないものも、少しずつでも食べることで、食品ロスが減ります。

《給食レシピ紹介》

10月31日のハロウィンにちなんで、
パンフキンポタージュのレシピを紹介します！

材料(4人分)

ベーコン	2枚
にんじん	5cm分
たまねぎ	1/2個
パセリ	少々
かぼちゃ	1/6個
油	小さじ1
牛乳	100cc
生クリーム	大さじ2
固形コンソメ	1個
市販の	
クリームシチュー	40g
塩こしょう	少々
水	400cc

作り方

- ① かぼちゃを電子レンジで柔らかくなるまで加熱し、皮を取って、フォークなどでつぶす。
- ② 鍋に油を熱し、スライスしたたまねぎ・せん切りにしたにんじんを炒める。
- ③ 水とコンソメを入れて煮て、野菜が柔らかくなったら、
- ④ 牛乳・①のかぼちゃを入れてよく混ぜ、市販のルー・生クリーム・塩コショウで味を整える。
- ⑤ 器に盛りつけてパセリを散らす

給食では、29日
に登場します

