

さわやかな秋風が心地よい季節になりました。「実りの秋」「収穫の秋」「食欲の秋」といわれるように、秋はおいしい食べ物が豊富な季節です。旬の食べ物で秋を楽しみましょう。

10月は
食品ロス削減月間

食品ロスを減らしましょう！



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを指します。日本では、1年間に約464万トンの食品ロスが発生しています（令和5年推計値）。普段の生活の中で私たち一人ひとりが工夫すれば、食品ロスを減らすことができます。

買い物するとき 使いきれ的分だけ買いましょう。

- ・出かける前に、家にある食材をチェックしましょう。
- ・実際に使う量、食べきれの量を買しましょう。
- ・「手前どり」を心がけましょう。



収納するとき 食材の整理整頓を心がけましょう。

- ・かごや容器を活用して置き場所を決め、中身が見えやすいようにしておきましょう。
- ・ストックする場合は、賞味期限の近い食品を手前に置くようにしましょう。



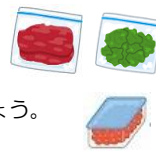
調理するとき 無駄なく調理し、食べきりましょう。

- ・食べきれの量を作りましょう。
- ・残った料理は、味を変えるなどしてリメイクしてみましょう。
- ・定期的に「残りものを一掃する日」をつくりましょう。
- ・野菜の葉や皮も利用し、無駄なく使いきりましょう。



保存するとき 食材に適した方法で保存しましょう。

- ・生鮮食品は新鮮なうちに下処理をし、冷蔵または冷凍しましょう。
- ・食べやすく切ったり、小分けにしたりして、使いやすいように保存しましょう。
- ・保存日を記載し、できるだけ早めに食べましょう。



参考：東広島市市民生活課『減らそう！食品ロス』リーフレットより

～地産地消⑥～



『れんこん』



秋の訪れとともに旬を迎える「れんこん」は、穴の開いた形と、シャキシャキした食感が特徴です。「見通しがよい」ことから、縁起のよい食べ物としても親しまれています。東広島市でもたくさん栽培されています。

【れんこんの栄養】

「ビタミンC」が非常に豊富で、免疫力アップや疲労回復、美肌効果が期待できます。でんぷん質に守られているため、加熱しても失われにくいのが特徴です。

れんこんを切った時に糸を引くのは「ムチン」という粘り成分によるものです。胃腸の健康を守ってくれる働きがあります。

収穫には、田んぼの水を抜いてくわで掘る「くわ堀り」や、ホースから水を出しながら水圧で掘る「水堀り」という方法があります。



給食に 登場します！

秋野菜のうま煮

1人分
エネルギー：217 kcal
塩分：1.2 g

材 料（4人分）		切り方	作り方
鶏もも肉	150g	1.5 cm角	①油を熱し、鶏肉を炒め、酒をふる。
油	小さじ1		②にんじん、れんこん、だいこん、板こんにゃくを炒める。
料理酒	小さじ1		③ひたひたの水を加えて煮る。
さつま揚げ	1枚	短冊切り	④さといも、しめじを加えて煮る。
にんじん	1/3本	いちよう切り	⑤調味料を加え、煮あめ。
れんこん	1/2節	いちよう切り	⑥さつま揚げを入れる。
板こんにゃく	100g	色紙切り	⑦さやいんげんを入れる。
だいこん	120g	いちよう切り	
さといも	中3個	乱切り	
しめじ	1/3袋	小房に分ける	
さやいんげん	4本	3cm長さ	
砂糖	大さじ1		
しょうゆ	大さじ2		
みりん	小さじ1		

秋の野菜がたくさん入った、シャキシャキ、ホクホクした食感が楽しめる煮物です。お好みの秋野菜で季節の味を味わいましょう。

じゃがじゃが

東広島北部学校給食センター目標

『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』

かっさー



ひろしま給食
100万食
プロジェクト
投票受付中！！

期 間：令和7年9月中旬～10月上旬（予定）

詳しい情報は R7 ひろしま給食推進プロジェクト

検索