

朝晩涼しくなり、さわやかな秋風が心地よい季節になりました。食欲の秋といわれるように、秋にはおいしい食べ物があります。旬の食べ物を食べて、秋を楽しみましょう。



10月は「食品ロス削減月間」です！

Q. 食品ロスとは？

A. まだ食べられるにも関わらず捨てられてしまう食品のこと。

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、8億人以上の人が飢えています。日本でも、たくさんの食べ物を輸入する一方で、たくさん捨てています。大切な食べ物を無駄にせず、**食品ロス**を減らしていきましょう。

今から実践！ ～家庭でできる食品ロス対策！～

食 事	- 残さず食べる。 - 食べきれない量だけ盛り付ける。	
買 い 物	- 冷蔵庫を整理整頓し、見える化する。 - 食べきれない量だけ購入する。 - 手前の商品からとる。	
調 理	- 消費期限や賞味期限を確認する。 - 食材を上手に使い切り、料理を作りすぎない。 - 冷凍保存を活用する。	

～東広島市で行われている食品ロス削減の取り組み～

- ・ひがしひろしま食品ロスゼロ運動！
- ・おうちで3010（さんまるいちまる）運動
- ・ひがしひろしま食品ロス削減協力店
- ・食品ロス川柳コンテスト
- ・東広島市ごみ減量・資源化マンガ



国民1人あたりに換算すると、
毎日おにぎり1個分を捨てて
いるPon！



出典 東広島市ホームページ 食品ロス削減啓発QRコード
ごみ減量・資源化マンガQRコード

～日本の行事と食⑥～

『秋祭り』



春から秋まで稲田を守ってくれた神様の恩恵に感謝し、各地域でいろいろな秋祭りが行われます。収穫された米や農作物を供え、自然の恵みに感謝するとともに、来年の豊作を祈ります。秋祭りには、新米を使った「押し寿司」や秋野菜を使った「煮しめ」など様々な料理を食べる風習があります。

押し寿司

日本の伝統的な寿司の一つです。具材と酢飯を専用の型に詰めて押し出して作る料理です。地域ごとに具材や味付けも違い、見た目が美しく色鮮やかなのが特徴です。



煮しめ

地域の祭りや祝いごとのときに作ります。里芋やごぼうなど秋野菜を中心に煮た家庭料理で、昔から伝わる料理です。



今月の
ひろしま給食！

東広島オールスター★担々丼



材 料（4 人分）		切り方	作り方
A	ごはん	4 杯分	①フライパンにAを入れ、豚ひき肉、ゆで大豆を炒める。 ②にんじん、たまねぎ、れんこん、ピーマン、白ねぎ、とうもろこしを加えて炒める。 ③火が通ったら、Bを加えて調味する。 ④すりごまを加える。 ⑤ごはんの上に④をかける。
	豚ひき肉	160g	
	ゆで大豆	60 g	
	にんにく	少々	
	しょうが	少々	
	ごま油	小さじ2	
	にんじん	1/4 本	
	たまねぎ	1/2 個	
	れんこん	1/2 本	
	ピーマン	1 個	
B	白ねぎ	20 g	
	とうもろこし	40 g	
	鶏がらスープの素	小さじ1	
	りんご	大さじ1	
	中みそ	大さじ1	
	さとう	小さじ1	
	豆板醤	少々	
	しょうゆ	小さじ1	
	料理酒	小さじ1	
	すりごま	大さじ1	
		粗みじん切り	
		粗みじん切り	
		粗みじん切り	
		粗みじん切り	
		小口切り	
		すりおろす	

ひろしま給食の「ひろしまオールスター★担々丼」をもとに、東広島市でよくとれる食材を使ってアレンジした料理です。
ぜひ、家庭でも作ってみてください。

ひろしま給食の「ひろしまオールスター★担々丼」をもとに、東広島市でよくとれる食材を使ってアレンジした料理です。ぜひ、家庭でも作ってみてください。

【1 人分：エネルギー 545kcal 塩分 1.1g】



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」』

