

(家庭数で配付)

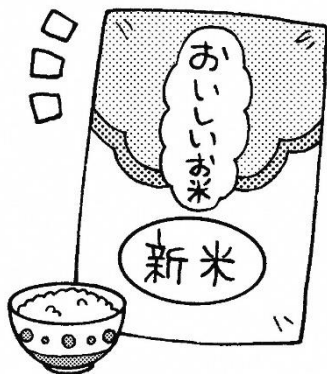
10月

# 給食だより

令和4年 9月30日  
千葉市立金沢小学校

「芸術の秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」と、秋にはいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べ過ぎに気をつけて、秋の味覚を楽しみましょう。

## おいしい新米の季節になりました

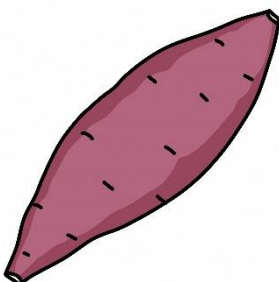
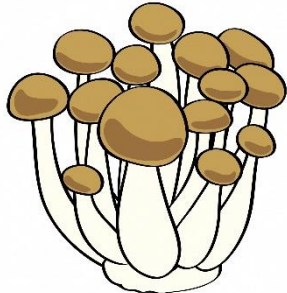
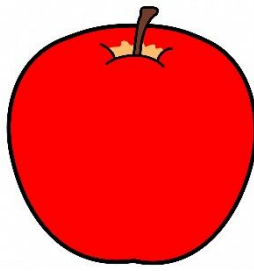


給食のお米が、収穫されたばかりの千葉市産コシヒカリになります。コシヒカリは、粘りつつや、香りが良く、ほんのりとした甘みがあるのが特徴です。海や山に囲まれた千葉県は、全国9位の収穫量をほこる米どころです。給食を食べるときはごはんの見た目、つや、香りなど様子をよく観察し、よく噛んで味わってみましょう。

### 秋の食べ物を味わおう

10月の給食では秋に旬を迎える食材をたくさん使用しています。旬の時期には、味がおいしくなるだけでなく、栄養素の量もぐっと増えます。冬に向けて健康な体を作るために、栄養を蓄えましょう。

### 給食で使われる主な秋の食材

<p>さつまいも</p> 	<p>しめじ</p> 	<p>りんご</p> 
--	--	--

# おうちで やさいをたべよう!

給食で人気がある「野菜のナムル」のレシピを紹介します。カロテンを豊富に含む緑黄色野菜をおいしくとることができます。

## ☆野菜のナムル☆

### 材料(4人分)

もやし	120g	よく洗う
こまつな	40g	2 cm幅に切る
にんじん	40g	千切り
塩	ひとつまみ	
顆粒中華だし	小さじ 1/2	
七味唐辛子	少々	
しょうゆ	小さじ 1	
ラー油	少々	
ごま油	大さじ 1	
白いりごま	大さじ 1	

A

### 作り方

- ①Aの調味料を合わせて、鍋で加熱する。  
塩や中華だしが溶けたら冷やしておく。
- ②にんじん、こまつな、もやしはそれぞれ沸騰したお湯に入れて1~2分程ゆでる。
- ③ゆでた野菜は水で冷やし、水気をしぼる。
- ④食べる直前に①、③、白ごまを和えて完成。

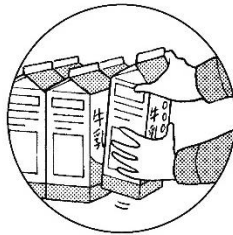
※大量調理で作るときの分量です。ご家庭で作るときは量を加減してください。

## しよくひん 食品ロスを減らすためにできること

給食を残さずに  
食べる



すぐに使うなら、  
手前の商品を買う



必要な分だけ  
買う



期限表示を  
正しく理解する



### 給食で主に使用している食材の産地(8月30日~9月13日)

種類	産地	種類	産地	種類	産地
牛乳	千葉市	大豆	千葉県	きゃべつ	群馬県
米	千葉県	じゃがいも	北海道	ねぎ	青森県
パン	北海道、埼玉県、 群馬県、茨城県、 千葉県	さつまいも	千葉県	はくさい	長野県
		こまつな	千葉県	ごぼう	青森県
		にんじん	北海道	ぶなしめじ	長野県
豚肉	千葉県	たまねぎ	北海道	なし	千葉県
鶏肉	千葉県	だいこん	北海道	りんご	青森県