



涼しい風に秋の気配が感じられるようになり、長かった夏もようやく終わりそうですね。

「実りの秋」、「食欲の秋」の到来です。これから旬を迎えるおいしい食材が盛りだくさんでワクワクしますね。給食でも栄養バランスを考えて旬の地場産物をたくさん取り入れていきます。秋の味覚を楽しみましょう

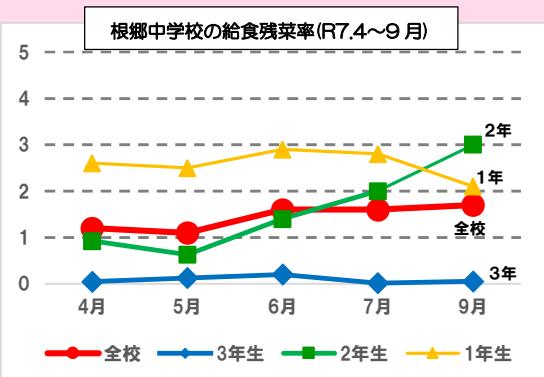
10月は「食品ロス削減月間」です



消費者庁が、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」に定めています。

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品=食品ロスが、平成29年度に年間612万トン(推計)発生しています。これは、国民1人当たりに換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分(約132g)を捨てている計算です。

一方で、日本は、多くの食料を海外から輸入しています。また、家計における食費の割合は約4分の1を占めています。(消費者庁ホームページより抜粋)



私も、皆さんに「おいしい、楽しい」と思ってもらえるような給食を作ることで、食品ロス・ゼロを目指します！

「めざせ食品ロス・ゼロ川柳コンテスト」開催中！

食品ロス削減への思いや取り組みを川柳にしましょう！
募集締切は、10/17(金)までです。



優秀作品には
[給食リクエスト権]を
プレゼント！

10月10日は 【目の愛護デー】

「10」を横にする
目に見える♪



おすすめ
手作り
おやつ

ブルーベリーヨーグルトケーキ

*オーブンは200℃に予熱しておく。
①ホットケーキミックス100g、砂糖大さじ2と1/2、
プレーンヨーグルト120gを合わせてよく混ぜる。
②ブルーベリー60gも加えてさっくり混ぜる。
③4等分にカップ分け、オーブンで15分ほど焼く。
竹串を刺し、生地がついてこなければ焼き上がり。
(生地がつくようなら、さらに5分ほど焼く)
※ブルーベリーは冷凍でもOKです。

給食でも「目の愛護献立」で、
ピンコロ農園さんの佐倉産
ブルーベリーを使って作ります♪



～佐倉市学校栄養士会～

給食レシピで朝ベジ♪

朝ベジしよう！

★れんこんサラダ



10/3(金)
献立で登場します。

＜作り方＞

- 耐熱皿に、れんこん、きゅうり、冷凍コーンを入れ、軽くラップをしてレンジで加熱する。(600W3分程度)
- ①を水で冷まし、水気を切る。
- ②③、ミックスビーンズ、ツナ、Aを混ぜ合わせる。

10/3(金)

シャキシャキした歯ごたえで
人気です♪

佐倉市でどれる旬の「れんこん」を
使った朝ベジレシピです。

