

市のHPでも  
読めます！



# 10月 給食だより



令和6年度 10月号  
那須烏山市学校給食センター  
TEL: 88-2135  
FAX: 88-0168

朝夕が涼しくなり、秋の訪れを感じるようになりました。秋には「読書の秋」「スポーツの秋」などがありますが「食欲の秋」も欠かせませんね。新鮮でおいしい農産物が豊富にとれる那須烏山市も収穫の時期を迎え、新米をはじめとした旬の食材が多く出回ります。今の時期しか味わえない秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか。

## 10月は「食品ロス削減月間」です！

令和元年10月1日に「食品ロスの削減の推進に関する法律（略称 食品ロス削減推進法）」が施行されました。ぜひご家庭で料理をする際にも「もったいない！」を合言葉に、できることから少しずつ食品ロスに取り組んでいただけたらと思います。

### 自分でする！ 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う、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。



食べ残しを減らす

### 給食レシピ かみなり汁

#### 【材料（5人分）】

- ・鶏小間肉 75g
- ・木綿豆腐 75g
- ・さといも 50g(一口大に切る)
- ・人参 50g(いちょう切り)
- ・大根 75g(いちょう切り)
- ・ごぼう 25g(ささがき)
- ・こんにゃく 50g(色紙切り)
- ・ねぎ 40g(小口切り)
- ・かんぴょう(乾) 5g  
(戻して一口大)
- ・しょうゆ 1g(小さじ1/6)
- ・味噌 36g(大さじ2)
- ・サラダ油 1.5g(小さじ1/3)
- ・だしの素 1.5g(小さじ1/2)
- ・一味唐辛子 少々
- ・水 480g

- ① 豆腐を大きめにちぎり、キッチンペーパーにのせて水気をきる  
※給食では量が多いので、ざるにあけて水切りします
- ② 野菜を切る
- ③ 鍋に油と豆腐を入れて炒める ※油はねに注意！
- ④ 豆腐をしっかりと炒めたら鶏肉・ごぼう・こんにゃくをいれてさらに炒める
- ⑤ 一度火を消し、水とだし、野菜をいれて火にかけ、煮立ったらアクを取り、野菜がやわらかくなるまで10分～15分煮る
- ⑥ 具に火が通ったら、しょうゆ・味噌で味をつけ、仕上げに一味唐辛子を入れる

#### ポイント

豆腐を炒めるときは、形が残るように混ぜすぎないようにするのがコツです！



豆腐を炒めるときの、バリバリという音が雷のようなので、かみなり汁という名前がついたそうですよ！

