



給食だより



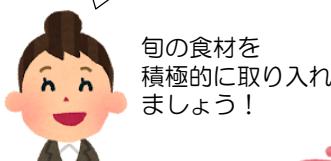
富山市立水橋西部小学校

さわやかな秋風が吹き、過ごしやすい季節になりました。「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」と、子供たちは様々なことにチャレンジし、充実した毎日を過ごしているのではないでしょうか。

さて、実りの秋といわれるこの季節には、香りやうま味が豊富な「旬」の食材がたくさんあります。この機会にぜひ、「旬」について考えてみましょう。

『旬』の食材を知り、すすんで食べよう

「旬」とは、その食材がよく採れる時季のことです。旬の食材はよいところがたくさんあります！



①新鮮でおいしい

うま味や香りが強く、食材そのものの味わいを楽しめます。



②栄養価が高い

他の時期に比べて栄養価が高く、その季節に必要な栄養が多く含まれています。

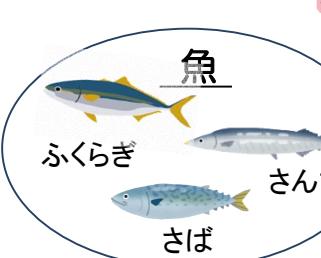
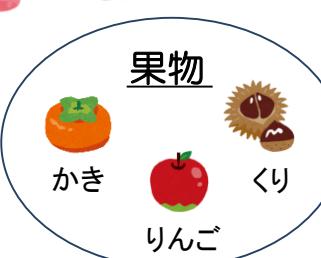


③家計にやさしい

生産量が多く、他の季節よりも安価で購入できます。



秋の味覚を発見



~今月の献立紹介~

秋の香りシチュー

【材料（4人分）】

・ベーコン	4枚	・水	500mL
・たまねぎ	1個	・コンソメスープの素	小さじ1
・にんじん	1/2本	・ホワイトルウ※	3かけ
・じゃがいも	1個	・牛乳	80mL
・さつまいも	1/3本	・塩、こしょう	少々
・しめじ	1/2パック	※給食ではホワイトルウのかわりに	
		米粉（大さじ2）でとろみをつけ	
		ています。	

【作り方】

- ①ベーコンは短冊、たまねぎはくし切り、にんじんはいちらう切り、じゃがいもとさつまいもは一口大に切る。しめじは石づきをおとし、ほぐしておく。
- ②鍋に水を入れベーコン、たまねぎ、にんじん、じゃがいも、さつまいもを加えて火にかける。
- ③火が通ったら、しめじを加えて煮込む。
- ④Aを加えて、ルウが溶けたら塩、こしょうで味をととのえて完成。

※米粉を使用する場合は、牛乳で溶いて③に加える。

食品ロスを減らしましょう

食品ロスとは、まだ食べることができるのに、捨てられてしまう食品のことです。

買い物・料理・食事の3つの場面での食品ロスを減らす工夫を紹介します。

買い物	あらかじめ冷蔵庫にある食材を把握して、余計な食品を購入しないようにしましょう。
食事	捨てる前にまだ使える部分がないか確認しましょう。食べきることができる量を作りましょう。
料理	残った料理は、保存容器で保存したりアレンジして別の料理に生かしましょう。



できることから始めてみましょう！