



10月

## 給食だより



富山市立三成小学校

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。秋は「実りの秋」といわれるように、米やいも類、果物など様々な食べ物が収穫の時期を迎えます。今回は秋が旬の食べ物を紹介します。栄養満点でおいしい秋の味覚を積極的に取り入れ、元気に登校しましょう。

## 『旬』の食材を味わってみよう

## 旬ってなに...?

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

## ～旬のいいところ3選～

## 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、夏で疲れた体の疲労回復や冬に向けてのからだづくりを助けます。

## 3. 価格が安定している

生産量が多く、他の季節よりも価格の変動が小さいため、毎日の食事に取り入れやすいです。

## 野菜



## 果物



## 秋の味覚を発見

## 魚



## その他



## 今月の新献立 紹介！

## ～プルコギ～

豚肉を牛肉に代えてもおいしいです

## 【材料（4人分）】

- ・にんにく 1/2 片
- ・たまねぎ 1 個
- ・にら 1 束
- ・もやし 1 袋
- ・油 大さじ 1
- ・オイスターソース 大さじ 1
- ・ごま油 小さじ 1

- ・豚もも肉 400g
- ・さとう 小さじ 2
- ・酒 大さじ 1
- ・しょうゆ 大さじ 1/2

## 【作り方】

- ① にんにくはみじん切り、たまねぎは薄くスライスし、にらは2cm長さに切る。
- ② 豚もも肉に、さとう、酒、しょうゆをもみこみ、下味をつける。
- ③ フライパンに油をひき、にんにくを加えて香りがたったら、②を入れ炒める。
- ④ ③に火が通ったらたまねぎ、もやしを加え炒める。
- ⑤ 野菜にも火が通ったら、にら、オイスターソース、ごま油を加え、味をととのえる。

SDGS!

## 食品ロスについて考えよう

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。



## 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。



## 食事

食べ残しをしないために、食べることができる量を作りましょう。



自分にできることから始めてみましょう！