

10月給食だより

令和4年9月30日

西東京市立柳沢中学校

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。未来に向けて今、自分にできることから取り組んでいきましょう。

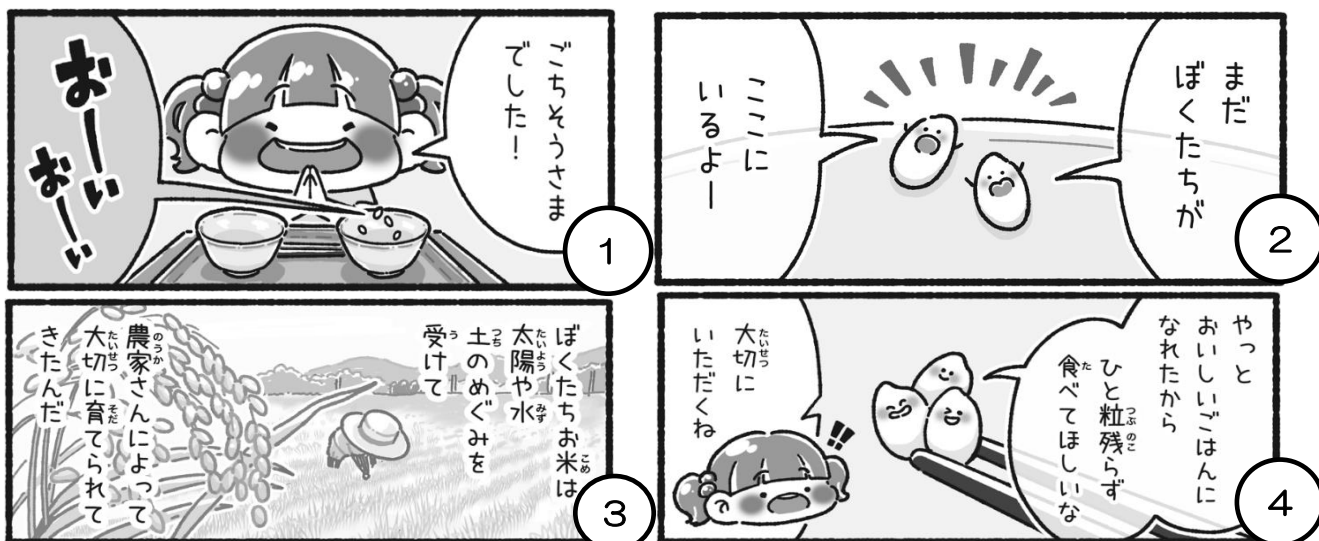


食品ロス削減 3つのコツ

1 買いすぎない	2 作り過ぎない	3 食べ残さない
------------------------	------------------------	------------------------

ごちそうさまの前に…

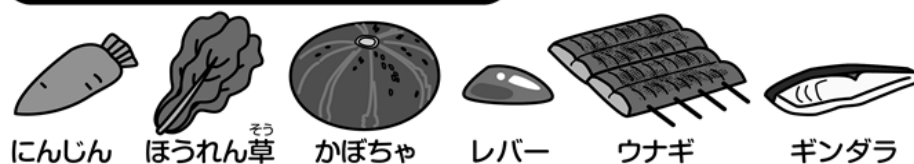
最後の一粒までおいしく味わえるといいですね。



目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康にかかわる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす可能性があります。何かと目を使うことの多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



人気の給食レシピ
～パリパリサラダ～
野菜をたっぷり食べて健康に!



材料（4人分）

キャベツ 200g
にんじん 25g
きゅうり 50g
レタス 25g

ワンタンの皮 10枚
揚げ油 適宜

★
ワインビネガー 大さじ1
塩 ひとつまみ
こしょう 少々
さとう ひとつまみ
しょうゆ 小さじ1/2
サラダ油 小さじ1

作り方

- ①野菜はすべて千切りに切る。
- ②①の野菜をサッと茹で、冷水にとった後、しっかり水気を切り、冷蔵庫で冷やす。
- ③ワンタンの皮を5mm幅の短冊切りにし、180℃の油できつね色に揚げ、油を切る。
- ④ドレッシングの材料（★）を混ぜ合わせる。
- ⑤冷蔵庫で冷やした②の野菜と、④のドレッシングを混ぜ合わせる。
- ⑥③で揚げたワンタンの皮をトッピングしてできあがり。

パリパリに揚げたワンタンがおいしい人気のサラダ。10/11(火)の給食に出ます♪