

10月給食だより



四町まぶね隣保園 2020年度



日中はまた暑さが残りますが、朝夕の涼しさが秋の訪れを感じるようになりました。
 実りの秋・食欲の秋です。一年で一番、食べ物のおいしい季節です。
 子どもの頃から食べ物の旬を知り、旬の恵みを味わうことは、豊かな感性や味覚形成にとっても重要なことです。毎日の食卓に旬の食材を取り入れ、おいしく味わい、楽しい食事の時間を過ごしましょう。

10月は世界食料デー月間です～食品ロスを考えよう～

世界では、全ての人が必要なだけの食料が生産されていますが、約8億2000万人の人たちが食べる物に困っているとされています。日本でも、たくさんの食べ物を廃棄していますが、一年間で約612万トンもの食品ロスが出ています。これは、1人当たりで考えると、毎日お茶碗1杯分(約133g)のご飯を捨てていることとなります。

少しでも食品ロスを減らすよう心がけましょう

残さず食べよう



必要な分だけ買おう



無駄なく使おう



期限の違いを知り、捨てる食べ物を減らそう。

消費期限「安全に食べられる期限」賞味期限「おいしく食べられる期限」

品質の劣化が早いので、期限を過ぎた物は食べない方が良いでしょう。



パン、おにぎり、生菓子など

品質の劣化が比較的遅いため、期限を過ぎても食べられる場合があります。

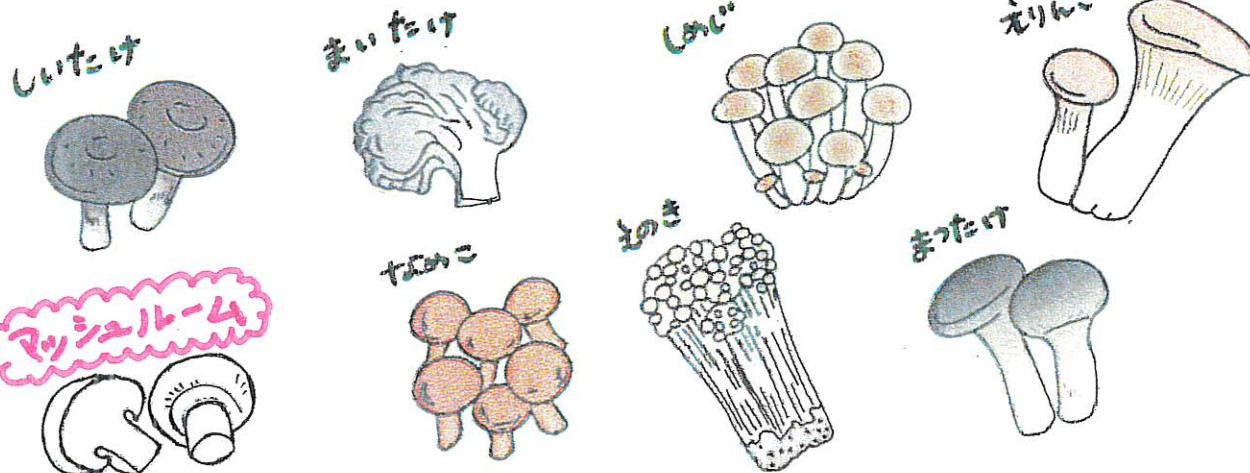


缶詰、カップ麺、スナック菓子など

※これらは、未開封の状態に表示された方法により保存した場合の期限です。開封後は表示された期限にかかわらず、早めに食べましょう。

栄養素たっぷり、旬のきのこ

食物繊維・ビタミンD・シトルリンなどを豊富に含んでおり、香りが良く、どんな料理にも合う優れた食材です。きのこを食べることで便秘も良くなります。カリウムも多く含み、塩分の過剰摂取を抑制するとも言われています。



今月、初登場します

マッシュルームの特徴と栄養

- しいたけの3倍のうま味成分が含まれています。これらのうま味成分は、加熱することで増加します。
- ホワイトソースを使う料理との相性が良いです。(シチュー・グラタン)
- 肉や魚に含まれるイシニン酸と組み合わせれば、おいしさは何倍にもなります。
- 食物繊維や脂質の代謝を促すビタミンB2も豊富です。
- 新鮮なホワイトマッシュルームは、薄くスライスして生で食べることが出来ます。
- カットした面が変色するのを防ぐには、レモンや酢をかけるが良いです。

きのこ料理の下ごしらえ

きのこは長時間、水に浸けると、味や風味が落ちやすいので、基本的に水洗いはしません。特にしいたけの傘は表面にうま味や香りの成分が詰まっています。汚れがある場合は、ふき取りましょう。しめじは洗きましょう。

きのこは冷凍保存がお勧めです。

栄養価と旨味UP

きのこのうま味成分が出るのは、「細胞が壊れた時」です。きのこを冷凍すると、水分が膨らんで細胞壁を壊し、栄養が働いて、うま味成分が作られます。また、冷凍してから加熱すると、栄養素の作用が活発になり、うま味成分が増えます。**解凍せず**、そのまま調理しましょう。冷凍時は、石づきをとり、薄切りや手でほし、保存袋に入れ、平らにして冷凍しましょう。