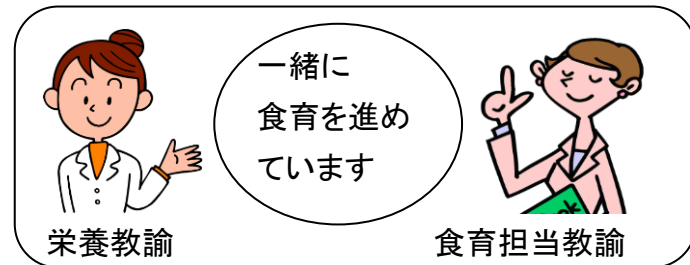


# 食育だより

2023年 10月 加古川市食育・栄養研究部会



## 10月は「ひょうごの食育月間」 ～ひょうごの“食”をプラス～

兵庫県は、海・山・里の豊かな自然に囲まれ、おいしい食材に恵まれた地域です。給食でも、毎月「ひょうごの食をプラス」しています。ひょうごの食を味わいましょう。

### 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」が問題となっており、令和3年度は約523万トンと推計されています。これは、日本人一人あたり、お茶わん1杯分（約136g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。農林水産省及び環境省「令和3年度推計」

「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。



ひょうごの“食”をプラス  
実りの季節に地域で獲れる“旬”の食材を食べよう

<p>おこめ(ヒノヒカリ)</p> <p>みそ</p>	<p>もやし</p>	<p>ぎゅうにゅう</p> <p>かこがわパスタ</p>	<p>あじつけのり</p>	<p>マッシュルーム</p> <p>おおむぎ</p>
-----------------------------	------------	------------------------------	---------------	----------------------------

### 食品ロス削減 3つのコツ

<p><b>1</b> 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使いきれ的分だけ買いましょう。</p>	<p><b>2</b> 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べきれ的分を調理しましょう。</p>	<p><b>3</b> 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べきりましょう。</p>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

### 食べ物を残さず食べると・・・



## 加古川パスタのミートスパゲティ

<材料4人分>

加古川パスタ	320g
牛ひき肉	100g
豚ひき肉	150g
にんにく	2かけ
たまねぎ	中2個
にんじん	中1本
マッシュルーム	8個
グリーンピース	50g
トマト水煮	1缶(400g)
トマトピューレ	大さじ1・1/2
ケチャップ	大さじ6
粉チーズ	大さじ2
中濃ソース	大さじ2
白ワイン	小さじ2
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1/2

<作り方>

- ①にんにくはみじん切り、たまねぎ、にんじんは小さく切る。マッシュルームはうす切りにする。グリーンピースはさっと塩ゆでしておく。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを入れ弱火で炒める。香りが出たらひき肉を加え、塩、こしょう、白ワインをふり炒める。
- ③たまねぎ、にんじんを加えてよく炒め、トマト水煮とマッシュルームを入れ煮込む。
- ④ケチャップ、ソース、トマトピューレを加えてさらに煮込む。
- ⑤鍋に多めの湯を沸かし、塩を加えてスパゲティをかためにゆでる。
- ⑥④に⑤のスパゲティ、グリーンピースを入れて混ぜる。
- ⑦粉チーズを加え仕上げます。

10月の給食では、ひき肉の量を減らして、大豆ミートを使用しています。