

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

## 楽しみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうだけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります。いくつかご紹介します。

### 旬の食べ物を 使う



旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思つと大切に食べる気持ちが出てきます。

### 家族と一緒に 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができたなら、ますますおいしくなりますね。

### お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるように、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。

【湖北中的人气献立レシピ】 「カレーのレシピが知りたい！」の声にお応えします。誤差を少なくするため一人分をgで表しました。ご家庭の人数に合わせてお試し下さい。

【ポークカレー】	一人分 g	切り方等	作り方
豚モモ小間	32.00		
油	0.80		
おろしにんにく	0.40		
おろししょうが	0.40		
じゃがいも	44.00	一口大	①油を熱し、半量の玉葱のスライス
玉葱	56.00	短冊切り	をあめ色にする。
にんにく	16.00	いちよう	②釜に油、しょうが、にんに
食塩	0.07		くを入れ香りを出したら肉、胡椒、
黒こしょう	0.02		残りの玉葱、人参、を炒める。
トマトケチャップ	3.20		③スープを入れてあくをとりながら
チャツネ	2.40		煮る。
中濃ソース	2.60		④じゃがいもを加える。
ウスターソース	2.00		⑤チーズ、ルー、調味料を加えて1
こいくちしょうゆ	0.80		時間煮る。仕上げにマサラ、アサリ
パプリカ(粉)	0.04		を加え味を整える。
ナツメグ(粉)	0.04		⑥グリーンピースを入れ温度確認し配
オールスパイス(粉)	0.02		缶。
有塩バター	4.80	ルウ	
薄力粉	7.20	ルウ	
サラダ油	2.40	ルウ	
カレー粉	1.30	ルウ	
とんこつ+鶏ガラスープ	65cc		
赤ワイン	0.80		
ガラムマサラ	0.02		
ロイヤルマサラ	0.02		
ダイスチーズ	2.50		
ホイルあさり	2.50		
グリーンピース(冷凍)	5.00		

## 今年もありがとう！ 米粉の無償配付

我孫子産米学校給食導入時から我孫子産米販路拡大、米粉の普及、地産地消推進及び食育を目的として、JAちば東葛の無償提供が始まりました。湖北中学校では例年「米粉パン」や「米粉ケーキ」に活用してきました。今年はお菓子作りに適した紅玉りんごを使用して、10月3日に「我孫子産米粉アップルケーキ」を作りました。

