

給食だより

3月号



令和7年3月3日
富士市学校栄養士会作成



富士市の給食
WEBサイト

寒さが少しずつやわらぎ、学年の締めくくりの時期になりました。今年度の給食も残り1か月です。1年間の給食や毎日の食生活を振り返り、食に関わる身近な環境問題について考えてみましょう。

減らそう！ 食品ロス ～自分でできるSDGsの取組～

日本では、1年間で約472万トン、国民1人当たり年間約38キロ（農林水産省令和4年度推計値）の食品ロスが発生しています。SDGs（持続可能な開発目標）では、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定されています。豊かな地球環境を未来へ残せるよう、食の観点からも自分にできることを実行しましょう。

食材の「捨てすぎ」に注意

調理の時に野菜の皮を厚くむいたり、野菜の外側の葉を使わなかったりなど、食べられる部分まで捨てていませんか？調理の無駄をなくし、食材を使い切るように心掛けましょう。

食材の「買いすぎ」に注意

値段が安いからと言って買いすぎてしまうと、使いきれずに腐らせてしまうことがあります。無駄を防ぐためにも、必要な分だけ買うようにしましょう。

「消費期限」と「賞味期限」の確認

「消費期限」は食品が安全に食べられる期限、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。開封前の賞味期限は、期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。違いを正しく理解し、表示をよく確認しましょう。

食べ残しを防ごう

まだ食べられる食品を捨ててしまうことは、とてももったいないことです。自分が食べきれる量を盛り付け、食べ残さないようにすることが大切です。料理を作りすぎた時は、冷蔵庫などで保管し早めに食べましょう。

～今月のふるさと給食の日レシピ紹介～

鰹のケチャップソース和え

<材料(4人分)>

鰹（角切り）	240g
A	塩・こしょう 少々
	おろししょうが 少々
	酒 小さじ1
	片栗粉 適量
揚げ油 適量	
人参	1/4本
ピーマン	1個
B	トマトケチャップ 大さじ2弱
	ウスターソース 小さじ2
	砂糖 大さじ1
	ワイン（無くて可） 小さじ1

<作り方>

- ① 鰹に、Aで下味をした後、片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ② 人参はいちょう切り、ピーマンは色紙切りにした後、ゆでておく。（素揚げでも可）
- ③ 鍋にBの調味料を入れ、一煮立ちさせたら、火を止める。
- ④ ③に①と②を加え、混ぜ合わせれば出来上がり。

◆Bの調味料は、耐熱容器に入れ電子レンジで1分ほど加熱した後、他の食材と混ぜ合わせてもよいです。加熱することで合わせ調味料が少なくなってしまうようならば、水を足して混ぜやすい固さにしましょう。