

# きゅうしょくだより

令和2年12月号  
あま市学校給食センター

今年もあとわずかとなりました。もうすぐ冬休みですね。空気が乾燥してかぜやインフルエンザが流行しやすい季節ですが、楽しい冬休みを過ごすためにも、食生活と生活リズムを見直してみましょ。好き嫌いを残さず食べることは、食品ロスを減らすことにもつながります。食品ロスについても意識して食べてみてください。

## 食品ロスについて知ろう!



### 食品ロスとは

本当なら食べられるのに捨てられている食べ物のことです。世界には食べ物がおなかいっぱい食べられない人がたくさんいます。また、食べ物を捨てるために多くの資源が使われています。食品ロスは日本だけでなく世界で大きな問題になっています。

### 食品ロスは何のくらいあるの?

日本では、全員がお茶碗1杯分のごはんを毎日捨てるくらいの量の食品ロスが出ています。1年間で600万トン以上です。



### どうして食品ロスが出るの?

#### むきすぎなど

野菜の皮を厚めにむくなど、食べられる部分まで捨てられたもの



#### 食べ残し

好き嫌いで残したり、おなかがいっぱいになって残したりしたもの



#### 賞味期限切れ

賞味期限や消費期限が過ぎて捨てられたもの



### 食品ロスを減らすために!

#### 学校では

給食を残さず食べましょ。苦手なものにも一口チャレンジしてみましょ。



#### 家では

買い物前に冷蔵庫の中を確認して、必要な量だけ買ましょ。



#### 外では

お店などでは食べ切れる量を注文しましょ。



## 給食レシビ

## ヤンニョムチキン

保護者の方へ

### 材料 (5~6人分)

鶏もも肉……2枚 (400g程度)  
おろししょうが……小さじ1/2  
酒………大さじ1  
片栗粉………大さじ3  
油 (揚げ油)………適宜  
コチュジャン………大さじ1/2  
おろしにんにく………小さじ1/2  
しょうゆ………大さじ1  
ケチャップ………小さじ1  
砂糖………大さじ1  
水………大さじ1

### 作り方

- 鶏もも肉をひと口大に切り、おろししょうがと酒をもみこみ10分程度おく。片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 別の鍋にAを入れ、よく混ぜてから火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止める。
- 油をきった①の鶏肉を②の鍋に入れて、全体に絡ませる。

タレには、お好みで一味唐辛子やごま油、ごまを加えてみてください。鶏むね肉や手羽先でもおいしく作れます。

## 世界の料理の日 韓国



### ヤンニョムチキン



揚げた鶏肉に「ヤンニョム」という甘辛いタレをからめた料理です。ヤンニョムは、コチュジャンという韓国みそと、しょうゆ、にんにく、唐辛子などで作る合わせ調味料で、焼肉の下味にも使われます。給食では辛さを控え目にアレンジしました。

### ナムル



野菜をゆでて、ごま油と調味料で和えたもので、もやしやにんじん、ほうれん草、山菜など色々な種類があります。韓国の家庭では、何種類かのナムルが冷蔵庫に入っていて、キムチと共に食事に欠かせない常備菜です。

### トックスープ



「トック」とは韓国のもちのことです。材料になる穀類や作り方、見た目は地域によって様々です。給食ではうるち米で作った薄切りのトックを、牛肉や野菜、わかめと一緒に煮てスープにします。

## たべものクイズ

ほうれん草は冬においしくなる野菜です。冬野菜はどこで育つとおいしくなるでしょうか。



- ① あたたかいところ ② 寒くて霜がおりるところ ③ 白かげ