



夏休みが終わり、2学期が始まりました。まだまだ暑い日は続きますが、9月に入ると少しずつ秋の食材を目にすることが増えてきます。9月の給食は、残暑と秋の訪れを感じられるような献立作りを心がけました。特に秋なすは、7月の給食に出たなすと比べて水分が多く、味も濃いことを味わってほしいと思います。

今月の世界の料理は、ブラジル、ペルー、ハワイの3か国。いずれも初登場の献立です。ハワイは、小中学部のフラダンス教室の日に合わせて実施します。何となく国の名前や場所は知っていても、それぞれの国の文化に触れる機会はなかなかありません。給食による世界の料理の「食体験」が、その国を身近に感じたり、食文化を通じてその国の文化にふれたりできる良い機会になるよう、毎月世界の料理を取り入れるようにしています。



～ 9月29日は十五夜 ～

「中秋の名月」ともいい、月をながめるこの行事は平安時代から続いています。江戸時代になると、収穫に感謝をする行事に変わり、秋の七草のひとつの「すすき」や、旬の「さといも」「栗」、満月に見立てた「月見団子」をかざります。

なくそう！フードロス

～Vol.4 「過剰除去」を見直そう～



今月は、野菜の「過剰除去」についてお話しします。家庭のフードロスのうち、調理くず(皮、ヘタなど)の割合が55%と半数以上を占めています。野菜や果物は、皮と実の間に栄養素が多く含まれることが多いです。例えばにんじん、さつまいも、だいこん、かぶなどは、皮と実の間がいちばん栄養価が高いのですが、ピーラーでむいてしまいがちですね。皮の食感が気になる場合は、煮たり焼いたりする前に電子レンジで加熱してから調理するとよいです。(600Wで2～3分が目安です。)給食でも、にんじんやだいこん、かぶ、さつまいも、時期によってはじゃがいもの皮は残して調理をしています。皮があることで煮崩れにくかったり、栄養素を無駄なく摂取できたり、生ごみの量を大きく減らせたり、調理の手間も省けたりと良いこと尽くしです!また、料理によっては皮をむいたほうが良いものもあるので、そんな時は私は皮を千切りにし、きんぴらにしています。すぐに調理しない時は千切りして冷凍しておくのもおすすめです。今の時期だとなすやオクラもヘタのとり方を工夫すると無駄がありません。ぜひ、ご家庭でも見直してみてください。

