

# 給食だより



## 10月メニュー紹介

### 11日(火)ジビエ麻婆豆腐

シカやイノシシが農作物や木を食べて森林が壊されることが問題になっており、増えすぎたシカやイノシシは捕まえられています。

でも、シカやイノシシも大切な「いのち」です。ジビエ料理としておいしくいただくことで、みんなの「いのち」につないでもらいたいと思います。

### 20日(木)クロダマルの枝豆

さやの毛が茶色く、粒が大きいのが特徴です。宇佐市は国内トップクラスの生産量です。

### 27日(木)はもの甘酢あんかけ 冠地どりのすき焼き

大分県から無償で提供されました。大分県産のハモと冠地どりを味わって食べましょう。

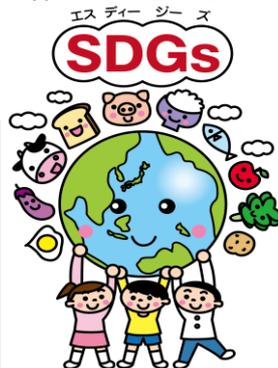


## 大切にしたい もったいないの心

一人が残す量がたった一口分だったとしてもそれが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作っています。食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけましょう。

### 食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p>	<p>2 作り過ぎない</p>	<p>3 食べ残さない</p>
-----------------	-----------------	-----------------



## パクパクひじき

### 【材料】(4人分)

- ・ひじき.....10g
- ・しそふりかけ(ゆかり).....3g
- ・ちりめん.....15g
- ・三温糖.....3g
- ・こいくちしょうゆ.....8g
- ・料理酒.....5g
- ・いりごま.....5g
- ・ごま油.....3g

### 【作り方】

- ① ひじきを水で戻す
- ② ちりめんは熱湯をサッとかける
- ③ ごま油でちりめんをよく炒める
- ④ ひじきを入れ、ひたひたの水(分量外)を入れ、ひじきがやわらかくなるまで煮る
- ⑤ 調味料を入れ、水分がなくなるまで煮詰める
- ⑥ 最後に、ゆかりとごまを入れる

ごはんがすすむ栄養たっぷりレシピだよ！  
おうちの人とつくってみてね！



ひじきちくん

