



# しょくいくだより

令和5年 10月  
船橋市立二和小学校



## しょくひん 食品ロス かんが を考えよう!



まだ食べられるのに、捨てられてしまう食物を「食品ロス」といいます。世界全体の食料援助の量は約380万トン、日本の食品ロスは、これを大きく上回る約643万トンでした。

農林水産省「食品ロス量(平成28年度推計値)の公表について」より

**大切な食べ物を無駄にしないために、  
私たちにできることを考えてみましょう。**

## 食事のバランス これでもいいかな?

チェックする習慣をつけましょう



ごはん  
肉・魚のおかず



★野菜などの具が  
たっぷり入った  
みそ汁やサラダを  
追加してバランス  
アップを!

給食のメニューをお家で作ろう!

## さかな やくみ 9月の献立より 魚の薬味ソースかけ (4~5人分)

### 材料

- |   |           |     |            |
|---|-----------|-----|------------|
| A | 魚切り身      | ・・・ | 4~5枚       |
|   | 酒         | ・・・ | 少々         |
|   | 白こしょう     | ・・・ | 少々         |
|   | 小麦粉       | ・・・ | 適量         |
|   | 片栗粉       | ・・・ | 適量         |
|   | 揚げ油       |     |            |
| B | にんにく・しょうが | 少々  | みじん切り      |
|   | ねぎ        | ・・・ | 1/3本 みじん切り |
|   | ごま油       | ・・・ | 大さじ1+1/2   |
|   | さとう       | ・・・ | 大さじ3       |
|   | しょうゆ      | ・・・ | 大さじ1       |
|   | 酢         | ・・・ | 大さじ1+1/2   |
|   | 水溶き片栗粉    | ・・・ | 少々         |

給食では白身の魚を使いました。

### 作り方

- ① 魚に下味(A)を30分位つける。
- ② 小麦粉と片栗粉を同量合わせて、①の表面にまぶす。
- ③ ②を熱した油で揚げる。  
(中まで十分火が通るように揚げる。)
- ④ ごま油でにんにく、しょうが、ねぎをよく炒め調味料を加える。水溶き片栗粉をいれて濃度のあるソースを作る。
- ⑤ ③に④をかける。

