



月	火	水	木	金	土
<b>お知らせ</b>  <b>10/21(木) カうどん</b> うんどう会で力が発揮できますようにと願いを込めて、おもち入りのうどんを食べます。 <b>10/22(金) 弁当の日</b> 全クラスお弁当の準備をお願いします。				<b>1</b> ごはん 焼魚 さつまいもごま和え 冬瓜と鶏団子のスープ	<b>2</b> 塩おにぎり 豚汁
<b>4</b> ごはん 麻婆春雨 ごぼうとこんにゃくのおかか煮 味噌汁(切干)	<b>5</b> ごはん 野菜かきあげ ★刻み昆布サラダ きのこ汁	<b>6</b> ごはん イカじゃが 大豆とキャベツのサラダ 味噌汁(人参)	<b>7</b> ごはん 厚揚げ回鍋肉風 なす揚げ浸し すまし汁	<b>8</b> 栗ごはん 魚の梅味噌焼き ほうれん草の白和え じゃこスープ	<b>9</b> 五目おにぎり 味噌汁
きんとん大福 昆布 お茶	青のりおにぎり するめ お茶	焼団子 いりこ お茶	焼き芋 昆布 お茶	梅キュウ海苔巻き するめ お茶	ロールパン いりこ お茶
<b>11</b> ごはん 魚のにんにく風味焼 切干中華サラダ ごぼう汁	<b>12</b> ごはん 豆腐五目焼き もやし酢の物 味噌汁(なめこ)	<b>13</b> ごはん 手羽元さっぱり煮 あらめ炒め煮 じゃがバター味噌汁	<b>14</b> 鮭ときのこの 炊き込みごはん ★さつまいもの 三色キンピラ 味噌汁(キャベツ)	<b>15</b> ごはん 魚フライ 小松菜ナムル 野菜塩スープ	<b>16</b> 豚丼 味噌汁
黒ゴマ団子 昆布 お茶	おからドーナツ 果物 牛乳	夕焼けおにぎり 野菜煮物 お茶	甘辛ごぼう するめ お茶	ゴマじゃこおにぎり 昆布 お茶	小丸パン いりこ お茶
<b>18</b> ごはん 厚揚げステーキ さつまいもサラダ 味噌汁(もやし)	<b>19</b> 梅じゃこごはん 煮魚 春雨ごま和え 里芋煮物 すまし汁	<b>20</b> ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 レンコン人参煮物 味噌汁(高野)	<b>21</b> カうどん もやしの煮びたし 切干ハリハリ	<b>22</b> 弁当の日	<b>23</b> 鶏そぼろごはん 味噌汁
ゴマ味噌おにぎり 野菜煮物 お茶	さつまいもスコーン するめ 牛乳	大豆いりこ お茶	焼きのりおにぎり 昆布 お茶	さつまいもパイ風 いりこ 牛乳	コッペパン するめ お茶
<b>25</b> ごはん 牛肉と根菜の煮物 干し大根の煮物 味噌汁(さつまいも)	<b>26</b> ごはん さんまごま揚げ 納豆和え とろろ昆布すまし汁	<b>27</b> ごはん ニラ入りハンバーグ レタスとワカメのサラダ 味噌汁(大根)	<b>28</b> ごはん 麻婆豆腐 もやしナムル 春雨中華スープ	<b>29</b> ごはん 焼鯖丸太焼き 人参ごま和え 味噌汁(玉ねぎ)	<b>30</b> 肉味噌うどん 野菜煮物
おかかおにぎり 野菜煮物 お茶	すいとん お茶	じゃが芋グリル焼き 昆布 牛乳	マカロニきなこ いりこ 牛乳	小丸パン するめ 牛乳	ふかし芋 いりこ お茶

## ベジブロスってご存じですか？

「食品ロス」のほとんどが、家庭から出ているそうです。食品ロスを減らすために自分たちでできることは何か考えてみませんか？

**ベジブロスとは…**。野菜の皮などがスープに変身ベジタブル(野菜)ブロス(煮込んだだし汁)を略したもので、普段捨てている野菜の皮やヘタを煮込んだおいしいだし汁のことです。そのままスープとして、カレーやシチュー、雑炊などさまざまな料理に使うことができ、旨味もたっぷりで万能なだしです。ヘタや茎、根や葉には野菜の栄養が最も多く含まれている場所で、『ファイトケミカル』という機能成分が含有しています。これを煮込むことで栄養満点のだしが取れます。

### 【ベジブロスの効果】

- \* のどや内臓などの粘膜を丈夫にして免疫カアップ
- \* 透明感あふれる美肌効果
- \* 酵素活性でがん予防
- \* 血液サラサラで動脈硬化・心臓病予防
- \* 疲れ目対策

### 超簡単ベジブロスの作り方

- 1、野菜の皮、へた、切れ端を集めておく。(ある程度の量を冷凍して保存する)(ためておく量を決めてたまったらす作る)
- 2、鍋に水と野菜と酒大さじ1を入れて加熱する。
- 3、沸騰したら弱火にし、コトコト15～20分ほど煮込む。
- 4、火を止めて野菜を濾して出来上がり。

野菜は、しっかり洗い流して使いましょう。

\* すぐ使わないときは粗熱を取って冷蔵庫で3日ほど保存可能です。

### 食品ロスを減らすために家庭でできること

- ◎ 買い物前に冷蔵庫や食品庫にある食材を確認しましょう。
- ◎ 必要な分だけ買って、食べきりましょう。 ◎ 期限を確認する。
- ◎ 食品に記載された方法で保存し、おいしく食べきましょう。
- ◎ 一度に食べきれない野菜は、冷凍などの下処理をして、食材を長持ちさせる工夫をしましょう。
- ◎ 残っている食材から使いましょう。 ◎ 食べきれない量を作りましょう。

