

10月は食品ロス削減月間です

「食品ロス」削減の方法として、冷蔵庫の「見える化」を紹介します。

1. 食品を種類(カテゴリ)分けする

定番食材、調理予定の食材、期限切れの近いもの、食べかけのもの、小さいものなどに分類しましょう。

2. それぞれの置く場所を決める

ジャンル毎にまとめて収納したり、目で見てわかる表示をしたりしましょう。

3. フリースペースを作る(冷蔵庫に保存する食材は7割以下に)

詰めすぎず、余裕をもった配置にしましょう。

4. ストックのルールを決める

期限が長い食品を奥に、期限が短い食品を手前に保管しましょう。

参考：食品ロス削減啓発用冊子

「計ってみよう!家庭での食品ロス」(消費者庁)

- ✓ 小さいものはカゴを活用
- ✓ フリースペースを用意しておくことも大切



11月のおすすめ! 献立紹介

11月19日(金) ごはん 豚キムチ 高野豆腐の卵とじ 魚の塩こうじ焼き じゃがいものみそ汁

みかんヨーグルト ※牛乳は付きません

摂津市立認定こども園・小学校・中学校の連携献立です。今回は「感染症予防・免疫力向上」を共通テーマとして、「発酵食品」を使っています。使われている発酵食品は何でしょう? 答えは献立表にあります! 確認してみよう!



11月8日(月)~12日(金)は、

人気献立week!

8日(月) みそカツ 洋梨ゼリー

不動の人気! みそカツ

9日(火) クロワッサン スパゲティペペロンチーノ

人気のクロワッサン!

10日(水) ビーフカレー 豚しゃぶサラダ フルーツ白玉 ジョア

チキンでもなくポークでもなく、やっぱりビーフカレー!

11日(木) 鶏肉のから揚げ 豆腐のミートグラタン

12日(金) きつねうどん えび天とかき揚げ

毎年登場する定番のから揚げ!

うどんと天ぷらの組み合わせが好評です!

