# おいしいおたより

笑顔の"もと"

令和８年１０月発行
可児市学校給食センター

笑顔の学校

暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりました。秋は「実りの秋」とも呼ばれ、たくさんの食材が旬を迎えてます。給食にも、地元の旬の食材を取り入れているので、味わって食べましょう。

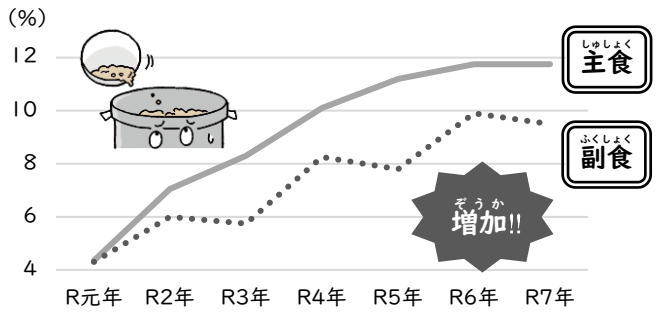
## 食べる力　食品ロス

給食における食品ロスは、食べ残しです。必要な栄養をとることを意識して食べましょう。

### 食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食材

≪可児市の給食における残食率の推移≫




### 給食の食べ方をチェック

- 苦手な食べ物にも挑戦する
- 時間を意識して食べる
- 食べ物を大切にする気持ちをもつ
- 配り切る配膳を心がける



## 給食メモ

１０月２６日

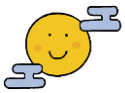
### がんばれかにっこ！献立

### 「里芋フライ」

可児市は、昔から里芋が作られてきました。給食で使う里芋も、可児市産のものを使用しています。里芋フライはシンプルな味付けなので、里芋本来のおいしさを味わうことができます。



## 旬だより



### 秋の夜空を楽しむ
### 十三夜

十五夜に続き、日本では十三夜にも、月を眺める風習があります。十三夜には栗や豆をお供えすることから、「栗名月」「豆名月」とも呼ばれています。

23日の夜は、２回目のお月見を楽しみましょう。



## 食と栄養 Q&A

### Q. 賞味期限が過ぎた卵は食べられないの？



A. 賞味期限は「おいしく食べられる」期限です。消費期限とは違い、期限を過ぎてもすぐ食べられなくなるわけではありません。卵の期限は生で食べられる目安です。賞味期限を過ぎた場合は、十分加熱して早めに食べましょう。

作ってみよう！

# 給食レシピ



## 里芋フライ

１０月のがんばれかにっこ！献立に登場する、里芋を使った新メニューです。

**【材料（4人分）】** ※小学校中学年量を目安にしています。

| | |
|---|---|
| 里芋 | 200ｇ（中４こ） |
| 揚げ油 | 適量 |
| 塩 | 0.8ｇ（ひとつまみ） |
| 青のり | 適量 |

**【作り方】**

① 里芋は、皮をむいて、くし形に切る。
② 油できつね色になるまで揚げる。
③ 里芋が熱いうちに、塩と青のりをまぶし、味をつける。

フライドポテトをアレンジしたレシピです。里芋のもっちりとした食感がやみつきになります。味付けは、コンソメ、粉チーズ、カレー粉などをまぶしてもおいしいですよ。



岐阜のおすすめ

# 郷土料理レシピ

## いももち




岐阜県の郷土料理である「いももち」は、里芋と米を使うことが特徴です。もち米が貴重だった頃、粘りをつけるために、里芋を使ったことが始まりといわれています。

**【材料（4人分）】**

| | | |
|---|---|---|
| 米 | | 150g（１合） |
| 水 | | 200g |
| 里芋 | | 200g（中４こ） |
| 塩 | | 2.5g（小さじ1/2） |
| 油 | | 3g（小さじ１） |
| A | 濃口しょうゆ | 18g（大さじ１） |
| | おろししょうが | 5g（小さじ１） |

**【作り方】**

① 里芋は皮をむいておく。
② 炊飯器に、洗った米と水を入れ、里芋と塩を入れて炊く。炊きあがったら、里芋をつぶすように混ぜる。
③ ②をラップに包み、小判型に形を整える。
④ フライパンに油をひき、両面に焼き色がついたら、Ａのタレを加えてからめる。

レンジで簡単！

### 里芋の皮のむき方



① 里芋の中央に、包丁で一周切れ目を入れる。
② ラップをして電子レンジで加熱する。（500W3分程）
③ 冷めたら、両はしを持って外側へひっぱるように皮をむく。

写真付きの作り方はこちらから！