



# 給食だより 10月号

令和6年9月30日

渋谷区立西原小学校

校長 博多 正勝

栄養士 高樋 翠

食品ロスを減らすために

## 賞味期限と消費期限を知ろう

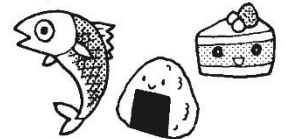
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期間（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期間です。期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ!



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね!



消費期限

©少年写真新聞社2024

## 給食レシピ ツナおろしスパゲッティ

### ◇材料（3人分）

- ・スパゲッティ 200g
- ・塩（ゆでる用） 適量
- ・油 大さじ 1/2
- ・オリーブ油 大さじ 1/2
- ・大根 1/2 本
- ・ツナ（油漬け） 90g
- ・砂糖 小さじ 1 強
- ・しょうゆ 大さじ 2 弱
- ・みりん 大さじ 1/2
- ・酢 大さじ 1 弱
- ・塩 小さじ 1/4
- ・小松菜 1 茎
- ・刻みのり 少々

A

### ◇作り方

- ①大根はおろし、小松菜はゆでて3cm幅に切る。
- ②大根を煮詰め、Aを加える。
- ③ツナを加える。
- ④小松菜を加える。
- ⑤麺はゆでて、油とオリーブ油をまぶす。
- ⑥皿に麺、ソースを盛りつけ、刻みのりをちらす。

