



10月 ごちそうさま







実りの秋、食欲の秋



秋は収穫の季節で、野菜や果物などの食材が豊富に出回ります。食欲の秋とも言われ、さまざまな食材を使った料理を楽しむ文化があり、新米など農作物の収穫に感謝する秋祭りなど食に関する行事が各地で行われます。
もともとヨーロッパ発祥の収穫を祝うハロウィンは、日本でも秋のイベントとして定着し、楽しまれていますね！





五平餅風



26日のおやつに登場します！



材料	1人分
ごはん	60グラム
みそ	小さじ1/2
すりごま	小さじ2/3
砂糖	小さじ1と1/3
水	小さじ1/2

〔作り方〕

① ごはんを少しつぶして、お焼き程度に丸める。
② みそ、すりごま、砂糖に水を少しずつ加え、固さを見ながら火にかけて練っておく。
③ フライパンで①の両面に焼き目をつける。（ホットプレートで焼いても良い）
④ ③に②のタレをぬる。（焼く前にぬっても良い）



五平餅は、中部地方の山間部（愛知県奥三河、長野県木曽・伊那、岐阜県飛騨など）発祥の郷土料理です。
お米が貴重だった江戸時代中期頃は、山仕事の安全を祈るお祭りやお祝い事などで食べられていました。現在では手軽な軽食として食べられることが多く、観光地では食べ歩きグルメとしても人気です♪



10月は『食品ロス削減月間』です！

10月30日は『食品ロス削減の日』です。

家計における食費が1/4以上を占めている日本では、食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、毎日10トントラック約1270台分発生しています。これは毎日1人あたり、おにぎり1個を捨てている計算になります。
多くの食料を海外から輸入しているなか、経済的にも環境的にもムダが多いですね‥💦
日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、できることから食品ロスの削減に取り組んでみませんか？



食品ロスを減らすためにできることは？



★買い物では・・・

①買い物前に食材チェック・・・冷蔵庫にある食材を確認する
②必要な分だけ買う・・・必要な分だけ買って食べきる
③期限表示を知って賢く買う・・・すぐに使う食品は、棚の手前から取る



★家庭では・・・

①適切に保存する・・・記載された保存方法に従って保存する
②食材を上手に使いきる・・・残っている食材から使う
残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する
③食べきれる量を作る・・・体調や健康、家族の予定も配慮する



