

10月 給食だより

2021年10月

高砂小学校

さわやかな秋晴れや朝晩の肌寒さなど、秋らしい気候になってきました。行楽やスポーツにもよい季節です。今までのようにはできないことが多い近頃ですが、今できることを考えて心も体も安全に楽しく過ごしたいですね！

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいのかを考えて実践しましょう。

日本の食品ロスは年間600万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間600万トン（平成30年度推計）です。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品（直接廃棄）」、「皮のむき過ぎ（過剰除去）」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO₂の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



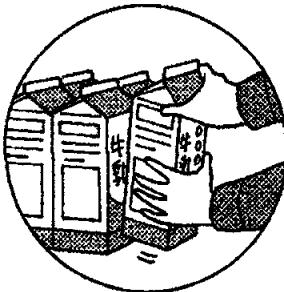
今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに
食べる



すぐに使うなら、
手前の商品を買う



必要な分だけ
買う



期限表示を
正しく理解する



ごみを減らす 3R

3Rとは、資源を循環させながら利用し続けるための方法です。



リデュース Reduce

マイバッグを使うなどごみの発生を減らすことです。

リユース Reuse

くり返し使ったり、必要な人に譲ったりすることです。

リサイクル Recycle

資源として再生利用することです。

そのほかの「R」

リフューズ(Refuse／断る)

リペア(Ripar／修理して使う)

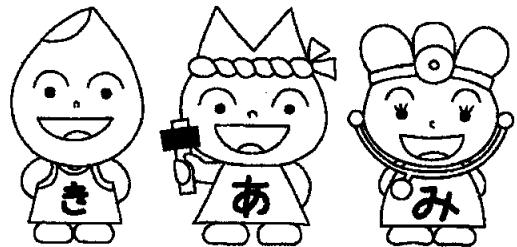
世界に誇れる日本語

もったいない

環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニア人のワンガリ・マータイさんは、「もったいない」という日本語に感銘を受けたそうです。「もったいない」は、3Rを一言で表すことができ、命の大切さや地球資源への尊敬の意味もあります。



4年生のみんなは1学期に「給食のごみのゆくえ」で「4つのもったいない」のお話をきいたね。おぼえているかな？



保護者のみなさまへ

食品ロスを削減することは、環境にも家計にも優しい行動につながります。買い物をする時、食品を保存したり調理をしたりする時、外食をする時など、それぞれに食品ロスを減らすためにできる工夫はたくさんあります。ご家族みんなで考えてみませんか。

10月16日は「世界食料デー」です。これは、国連が定めた世界共通の記念日で、世界中の人々が協力し合い、飢餓や食料問題を考える日として制定されました。

最近は「フードロス問題」の話題を耳にすることも多くなりましたが、世界では今でも毎年、食用に生産された食料の1/3にあたる13億トンが捨てられています。多くを輸入食品に頼っている日本でも、食品ロスが多い現状があります。国産・地産地消を見直し、地場産物を支援していく考え方も、今後ますます重要となりそうです。

給食でも14日に「世界食料デーこんだて」が出ます。かつて食料のない時代もあった日本。食べられる事へのありがたさや輸入に頼りすぎない食事について、給食を通して感じてほしいと願っています。

10月10日は目^の愛護デー



かぼちゃ



にんじん



ほうれんそう

目や粘膜を丈夫にする
緑黄色野菜をとろう

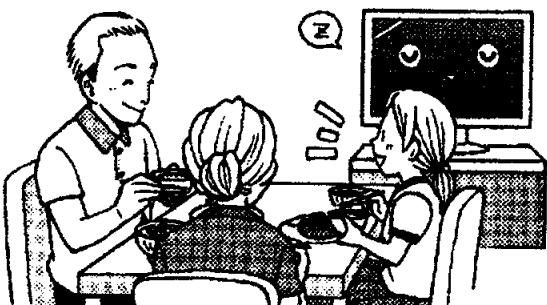


緑黄色野菜にはカロテンが含まれていて、体内でビタミンAに変化します。

ビタミンAは、目の健康を保つのに大切な栄養素です。また粘膜や皮膚の健康にも欠かせません。

やって
みよう

ノーメディア



食事の時はメディアはお休み

スマート
フォン



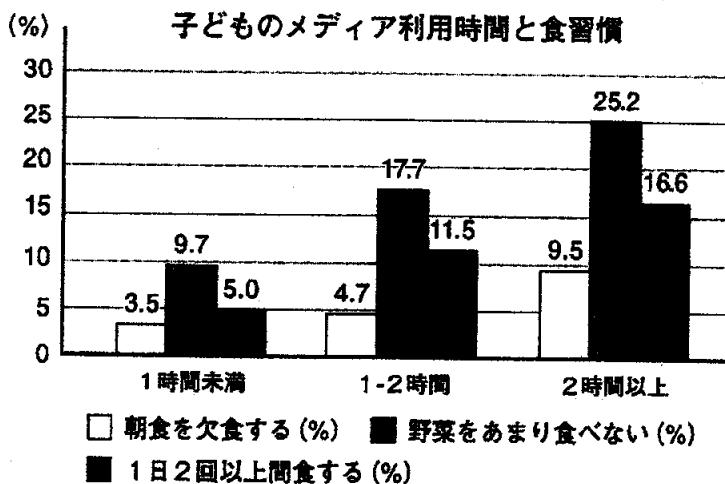
テレビ



ゲーム

タブ
レット

Dataで見る食育 ▶▶▶ メディア利用時間と食習慣



ある調査によると、子どものメディア利用時間が長くなるほど、朝食を欠食し、野菜をあまり食べず、1日2回以上間食するなどの望ましくない食習慣が増える傾向にありました。メディアの利用時間を見直してみましょう。

出典 Tenjin K, Sekine M, Yamada M, Tatsuse T. "Relationship between parental lifestyle and dietary habits of children: a cross-sectional study." *Journal of Epidemiology* 30 (6):253-259, 2020

参考文献 政府広報オンライン 「新しい技術・家庭 家庭分野 自立と共生を目指して」佐藤文子、志村結美ほか55名著 東京書籍刊ほか

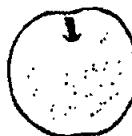
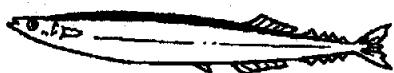


10月11日は「目の愛護デーこんだて」
が出るよ！緑黄色野菜のビタミンA
がたっぷり～☆

秋においしい旬の食べ物を食べよう

秋は、米やいも、きのこ、くり、ぶどうやかき、さんまなど、たくさんのおいしいものが回る季節です。

実りの秋に感謝して、おいしい味覚を楽しんでください。



うずら卵と野菜の五目煮[4人分]

豚もも肉	80g
にんじん	1/4本
玉ねぎ	大1/2個
しめじ	20g
たけのこ	60g
ヤングコーン	40g
油	小さじ1
砂糖	小さじ1
塩	1つまみ
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
うずら卵	100g
キャベツ	4枚
ピーマン	1個
片栗粉	小さじ2
スープ	100cc

※ 塩分のないガラスープを使用しているため、市販のスープを使うときは塩分を加減してください。

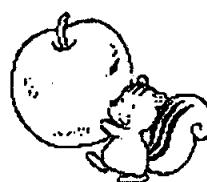
- ① にんじん、たけのこはいちょう切り、玉ねぎ、キャベツ、ピーマンは短冊切り、しめじは石づきを取り、ヤングコーンは一口大にする。
- ② 油で豚肉を炒め、にんじん、玉ねぎ、しめじ、たけのこ、ヤングコーンを順に加えて炒め合わせ、スープを加えて煮る。
- ③ 調味料で調味し、うずら卵、キャベツ、ピーマンを加える。水溶き片栗粉でとろみをつける。

～今月の給食より～ 給食レシピ♪

りんごとさつまいものケーキ[4人分]

小麦粉	150g
ベーキングパウダー	小さじ1 強
シナモン	少々
卵	2個
砂糖	大さじ6
牛乳	70cc
バター	55g
りんご	90g
さつまいも	60g
くるみ	30g

☆ 紅玉りんごを使ってもおいしくできます。



- ① りんごは皮付きのままいちょう切り、さつまいもは皮をむいて小さめの角切りにする。くるみは粗く刻む。
- ② 卵と砂糖をよく混ぜ、溶かしバター、牛乳を加えて混ぜる。
- ③ ②に小麦粉、ベーキングパウダー、シナモンをふるって加え、りんごとさつまいも、くるみを混ぜる。
- ④ ③を型に流して焼く。(180°C 20分位)