

食育だより

令和3年10月

◆ リクエスト献立の紹介 ◆

10/14 ハンバーグ ごぼうの
ごまドレッシングあえ



ぜんつうじりつたつかわしょうがっこう
善通寺市立竜川小学校

秋の味覚である、栗やごぼう、ぶどうを取り入れた献立です。10月18日は十三夜です。別名「栗名月」といわれ、月見の際にはだんごや栗をお供えます。旬の食べ物を使って、季節を感じるができるリクエスト献立になっています。

10/27 げんきサラダ



ことひらちょうりつことひらちゅうがっこう
琴平町立琴平中学校

元気サラダは、小学校の国語で学習する、「サラダでげんき」に登場します。また、中学校の家庭科での学習より成長期を考え、カルシウムの豊富ないりこを組み合わせています。さらに、給食で人気のスパゲッティやゼリーを入れることで、皆が楽しめるよう思いをこめた献立です。

学校給食レシピ



にんじんサラダ

10月10日は目の愛護デーです。目の健康に欠かせないビタミンAが豊富なにんじんが主役のサラダです。

材料 (4人分)

- ・にんじん 1/3本
- ・キャベツ 2枚
- ・こまつな 1束
- ・コーン 30g
- ・油 小さじ1
- ・りんご酢 小さじ2強
- ・砂糖 小さじ1強
- ・濃口しょうゆ 小さじ1

作り方

- ① 材料を切る。
にんじん…千切り キャベツ…短冊切り
こまつな…2cm幅
- ② にんじん、キャベツ、こまつなを茹で、ザルにとって冷水で冷まし、水気をしぼる。
- ③ 調味料をすべて混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ ②にコーンを加え、ドレッシングと和える。

※給食では、コーンもゆでています。



テレビやネットで「SDGs」という言葉をよく耳にするようになりました。SDGsとは、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指すための国際目標で、2015年9月の国連サミットで採択されました。日本も2030年までに食品ロスを減少させることを宣言しています。

食品ロスってなんだろう？

食品ロスとは、本当は食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

日本では、1日あたり給食センターのトラック(3トン)約5,600台分の食品が捨てられています。



食品ロスを減らすためにできること

① 残さず食べる

まずは、毎日の食事を残さず食べることが大切です。



② 買いすぎに注意

食品は、食べる分だけ買うようにすることで、買いすぎて食べられなかった食品をなくしましょう。



③ 注文は食べる分だけ

外食などの際は、量を考えて食べられる分だけ注文しましょう。



④ 保存方法や調理方法の工夫

1度に食べきれない場合は、保存や調理を工夫することで無駄を無くすことができます。



食品ロスを減らすことは、身近な場面ですぐに取り組みます。ぜひ、お子さんと楽しみながらご家庭に合う方法を探してみてください。