

令和4年度

食育だより



8・9月

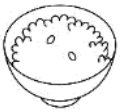


海田町立海田中学校 給食主任：岡 由似

長かった夏休みも終わり、学校にも活気が戻ってきました。まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが出やすい時期です。できるだけ早く生活のリズムを取り戻し、元気に毎日を過ごしましょう。

おいしく食べて食品ロスを減らそう

食品ロスという言葉を知っていますか？まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、毎年600万トン以上の食品ロスが発生しています。

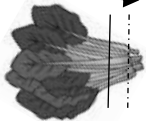


1人当たりの食品ロス量
毎日お茶碗1杯分(132g)
捨てていることとなります。

2019年5月には「食品ロス削減推進法」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、わたしたちができることを考えてみましょう。

わたしたちにできること・・・

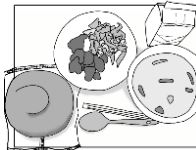
食材をムダなく使う



野菜の皮や
へたを取りすぎない

学校給食でも、取り組んでいます。

好き嫌いを減らす



給食は、年齢に応じて必要な栄養量をとれるように献立が考えられています。好き嫌いをせず食べることは、健康な体を作ることにつながります。

感謝して食べる

いただきます
ごちそうさま



作ってくれた人や食べ物の命に感謝して食べましょう。

料理の手伝いや栽培・収穫体験をすると、より関心が高まります。

<例>

野菜作り

たまねぎの皮むき



計画を立てて購入しよう



買い物に行く前に冷蔵庫をチェックし、必要なものを必要だけ購入しましょう。

一人ひとりの心がけて、食品ロスを減らすことができます。
家庭でもぜひ実践してみてください！

積極的にとろう！不足しがちな 鉄

鉄は、血液を作るうえで必要な栄養素です。特に、成長期では体の成長によって血液量も増えるので欠かせません。また、運動で血液の材料である鉄が不足すると、貧血になり体調を崩しやすくなります。そこで、学校給食では様々な食品から鉄をとる工夫をしています。

<鉄を多く含む食材>

毎月1回、登場

レバー



食べやすいように、下味をつけたレバーを油で揚げて、いろいろな味付けをしています。

豚レバー

- ・から揚げ
- ・カレー風味揚げ
- ・スパイシーレバー
- ・揚げ煮
- ・ケチャップソースかけ

たれ【レバー200g分】

トマトケチャップ:大1・1/2
ウスターソース:大1・1/2
さとう:小1 水:大2
煮たてで、揚げたレバーにからめる。

鶏レバー

- ・焼きとり風

たれ【鶏肉+レバー 300g分】

しょうゆ:大1 さとう:大1
みりん:小1 七味唐辛子:少々 水:大1

鶏肉のから揚げとレバーのから揚げを焼きとり風のたれにからめています。

お気に入りの味を見つけてみましょう。



鶏卵・うずら卵



卵は良質なたんぱく質がそろっているだけでなく、鉄も豊富です。

<いろいろな料理法で>

丼

ふわふわ丼・中華丼・あなごめし

煮物

うま煮・鶏肉と野菜のスープ煮

炒め物

卵と野菜のソテー

大豆・大豆製品

子どもたちが好きなメニューに入れ、食べやすくする工夫もしています!

<例>ビーンズカレーライス

ミートビーンズスパゲティ



チャレンジ! おうちで給食レシピ!



<材料 4人分>

ごはん	茶碗4杯
豆腐	3/4丁
豚肉うす切り	150g
しょうが	1片
酒	小さじ2
鶏卵	2個
たまねぎ	中1個
にんじん	小1/2本
えのきたけ	1/3袋
ねぎ	1本
しょうゆ	大さじ2・1/2
さとう	大さじ1
みりん	大さじ1/2
塩	小さじ1/3
でんぷん	大さじ1
白いりごま	小さじ1
水	160cc

ふわふわ丼

<作り方>

- ① 下ごしらえ
豆腐・・・水切りし、2cmに角切りする
しょうが・・・みじん切りにする
たまねぎ、にんじん・・・せん切りにする
えのきたけ・・・石づきを取り除き、2~3cmに切る
ねぎ・・・1~2cmに切る
- ② 豚肉を炒め、しょうが、酒を入れて、さらに炒める。
- ③ たまねぎ、にんじんを入れて炒め、水を入れて煮る。
- ④ 豆腐、えのきたけを入れて煮、調味料を入れる。
- ⑤ 同量の水で溶いたでんぷんを少しずつ加えてとろみをつける。
- ⑥ 溶き卵を流し入れ、ねぎとごまを入れて仕上げる。
- ⑦ ごはんの上に⑥をかける。

給食では油を使いませんが、家では、油で炒めてもおいしいです。