

スマイル



我が家の子どもたちは、好き嫌いが多いです。特に野菜が苦手で、しらんぷりして食卓に出すときれいに取り除いてから食べます。

そんな子どもたちですが、幼稚園で育てた野菜の収穫を通して、「お家でも野菜を育ててみよう！」と興味がわいたようで、プランターを買ってきて一緒に人参の種をまきました。「芽がでてきたよ!」「大きくなってきたね!」そして、「これなら食べられるかも…」とうれしい一言が。でも残念ながら枯れてしまい人参は食べることができませんでした。子どもたちも残念そうでしたが、「今度はほうれん草を育ててみたい」と今は、ほうれん草を栽培中です。

子どもたちにとって、土に触れたり、野菜を育てて収穫したりということも、食べることへの意欲につながるのだなと実感した出来事でした。

たくさん食べて、心身ともに元気に成長して欲しいです。



南相馬市内
幼稚園保護者代表
星 美貴



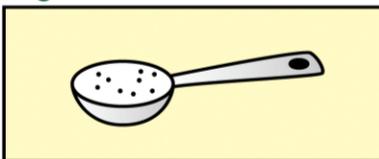
10月は「食品ロス削減月間」です ~ 「もったいない」を減らしましょう ~

食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。

家族で
考えましょう!



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう?



① おお ぶん 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分

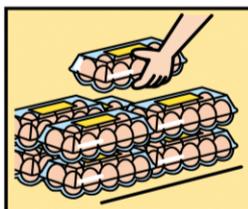


③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① かいものいまえれいぞうこなかみ 庫の中身をチェックする。



② たまごぎゅうにゅう おく あたらしょうひんえら 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。



③ ま 曲がったきゅうりなど ぶ 不ぞろいな野菜を買う。



④ しょうみきげんき 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。



⑤ た りょう 食べきれぬ量だけ ちょうり 調理する。

Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。
 どのような場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [] に言葉を入れましょう。

① [] ② [] ③ [] ④ [] ⑤ []

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。
 食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう!

はこ 運ぶ も 燃やす か こう 加工する りょうり 調理する さいばい 栽培する

こたえ Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日あたり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす



食品ロスを削減するために… 参考メニュー紹介

*食材をムダにしないで活用できる給食メニューを紹介します!!

五目納豆

細かく刻んだ具材 “五目納豆の具”を納豆にまぜていただきます。給食での使用具材は【ねぎ・キャベツ・にんじん・ほうれん草・チーズ・かつお節】です。納豆に、残り野菜を刻んで加えれば、栄養バランスアップです。



ツナごはん

人気のツナごはん。材料は、ツナ缶・にんじんです。にんじんは千切りにし、茹でて、砂糖・しょうゆ・みりんできつね汁を作ります。ごはん、ツナと味付けした人参をまぜ合わせればできあがり。残りごはんにおすすめです。



SDGsふいかけ

材料は、昆布とかつお節の “だしがら” に豚ひき肉です。だしがらの昆布は千切り、かつお節は粗く刻みます。豚ひき肉を炒め、刻んだ “だしがら” を加え、みりん・砂糖・しょうゆで味付けます。梅干しやゴマを加えてもいいですね。



おからハンバーグ

< 材料 4人分 >

- 豚ひき肉-----150g
- 鶏ひき肉-----100g
- たまねぎ-----100g
- おろししょうが-----2g
- おからパウダー-----15g
- 豆乳(または牛乳)---50g
- 塩-----少々
- こしょう-----少々
- サラダ油-----適宜



- ソース
- ケチャップ---60g (大さじ3)
 - ウスターソース-----15g (小さじ1)
 - 砂糖-----5g (小さじ2)
 - 赤ワイン-----5g (小さじ1)

※ 肉だねは小さく丸めて、肉団子やつみれにして、野菜と いっしょに、スープや鍋ものに入れてもおいしいです。

おからパウダーを使った“食物せんい” たっぴいのヘルシーハンバーグ!!

< 作り方 >

- たまねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れ、500Wのレンジで2分加熱して、粗熱をとる。
- ボウルにおからパウダー、豆乳を入れてまぜ、ひき肉、たまねぎ、しょうが、塩、こしょうを加えて、肉に粘りが出るまで手でまぜる(肉だね)。
- 肉だねを4等分にし、楕円形にととのえる。
- フライパンにサラダ油を入れて熱し、③の肉だねを入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏に返してふたをし、弱火で肉に火が通るまで焼く。
- ソースの材料を火にかけ、④にかけてできあがり。



給食で使用している食材の生産地 (10/17~10/23 使用食材)

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
ほうれん草	茨城県	トマト	いわき市、青森県	にら	宮城県
キャベツ	群馬県、岩手県	レタス	岩手県	かぶ	青森県
長ねぎ	南相馬市、宮城県	きゅうり	南相馬市	柿	新潟県