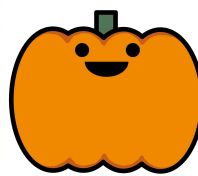


いただきます



沼小学校

令和3年10月25日

食育だより No. 7

栄養教諭:石山美紀子

季節の変わり目で、体調を崩している人もいます。温かい食べ物を食べて、しっかりエネルギーを補給しましょう。旬の食べ物には、その季節に必要な栄養がたくさん含まれているので、給食でも積極的に取り入れています。

献立紹介

10月5日「ナン・牛乳・ビーンズカレー・寒天入りミックスフルーツ」

初めてミックスフルーツに寒天を入れました。給食室では、崩れないようにそっと混ぜ、キラキラしてとてもおいしそうに仕上がりました。子どもたちの反応は、様々で「おいしい」という子もいれば、「寒天って何?」と不安そうな子もいました。高学年でも「寒天」という名前と実際の寒天が結びついていない子もいたようです。

給食では、様々な食品と出会う場になるよう、いろいろな食品を取り入れています。ご家庭でも、料理の材料の名前について話題にしてみると、おもしろいと思いますよ。



10月22日「ご飯・牛乳・きびなごのかば焼き・さつま汁・みかん」

南九州市との交流給食でした。



きびなごを半解凍する



粉をつけ、カラッと揚げる



しょうが、しょうゆ、みりんなどで作ったタレをからませる



さつまいもが納品された段ボール

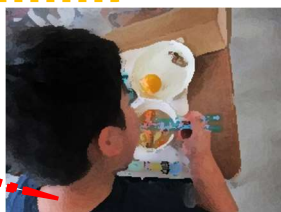


1.5cm角に切る (39 kg分)



いりこだしをとり、にんじん、だいこん、こんにやくなどと煮こみ、みそで味付けする

さつまいもが甘くておいしい!



6年生 おかわりの行列



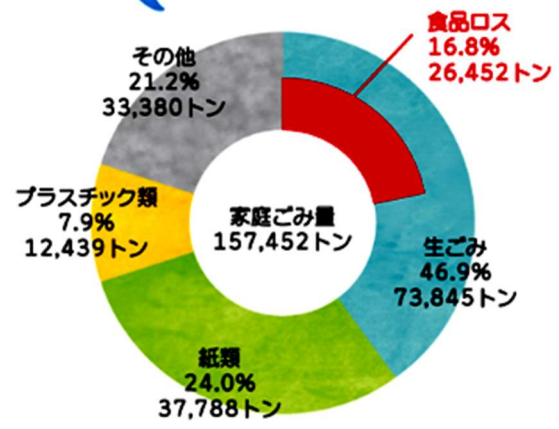
10月は「食品ロス削減月間」です

日本では、家庭や飲食店などから、食品由来の廃棄物等が年間約2,550万トン発生しています。このうちの約612万トンが、本来は食べられるのに捨てられている食品、いわゆる食品ロスと推計されています。

北九州市の家庭からは、年間2.6万トン(約61kg/世帯)の食品ロスが発生しています。(令和元年度調査)この量は北九州市の1世帯あたり、約3万7千円の食品購入費に相当します。

食品ロスを減らすため、どんなことができるでしょうか。好き嫌いや、おなかがいっぱいという理由で食べ物を残してしまうと、食品ロスになるだけでなく、本来とれるはずだった栄養がとれなくなってしまいます。自分のためにも、環境のためにも、どんな食べ方が望ましいか、ぜひご家庭で話し合ってみてください。

家庭ごみ組成



北九州市環境局循環社会推進課 HP より

8・9月の残食量は・・・

残食量の少ない献立ベスト5と残食量の多い献立ワースト5をお知らせします!

残食量の少ない献立		残食量の多い献立	
1位	カレーライスの具	1位	レバーのケチャップ煮
2位	麻婆豆腐	2位	さばのぬかみそだき
3位	ツナそぼろご飯の具	3位	チャンプルー
4位	ドライカレーの具	4位	即席漬け
5位	ナムル	5位	ひじきの炒め煮

レシピ紹介 北九州市のHP「おうち de 給食」より

ナムル

和え物

23kcal / 脂質1.1g / 塩分0.4g

材料 (4人分)

- ・ほうれんそう 120g
- ・もやし 80g
- ・白ごま 小さじ1

〈A〉

- ・ごま油 小さじ1/2
- ・砂糖 少々
- ・しょうゆ(こいくち) 大さじ1/2
- ・豆板じゃん 少々

作り方

- ① ほうれんそうは3cm長さに切り、ゆで、水出し、水気をきる。
- ② もやしは荒切りにし、ゆで、水出し、水気をきる。
- ③ 白ごまは炒って冷まし、すりごまにする。
- ④ 〈A〉の調味料を合わせ、材料を和え、ごまを加える。