

もぐもぐだより

令和6年10月

北九州市立青葉小学校
栄養教諭 富森 記三代

10月は「食品ロス削減月間」です。

「食品ロス」とは、本来はまだ食べられたはずの食べ物が捨てられてしまうことを言います。

大切にしたい「もったいない」の心

日本は食べ物を大量に輸入している一方で、毎年約 500 万トン(令和4年度は47 2万トン)もの、まだ食べられる食べ物を捨てています。これは東京ドーム4杯分にもなるそうです。

東京ドーム(体積約 124 万 m³)



資料：農林水産省・環境省調べ

食品ロスをそのままにしておく、たくさんの食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、その食べ物を処分するために多くのエネルギーが使われ、環境の悪化を招きます。食べ方や生活の工夫でできることを考え、できることから取り組んでいきましょう。

家庭で食品ロスが発生する理由として、**①食べ残し ②食材の傷み ③期限切れ**があります。料理を作る時は食べきれ分量にしたり、野菜の皮できんぴらを作ったりするなどの工夫をし、食品ロスを減らすために調理の無駄をなくして、食べ残さないようにすることが大切です。



使いきろう! 食べきろう!

食品ロスを減らすためのポイントは、「買すぎないこと、作りすぎないこと、注文しすぎないこと、そして食べきること」です。子どもたちには、給食では、一人一人食べられる量は異なるため、「無理して残さず食べる」ではなく、「自分の食べられる量を知り、その量を注いで、注いだ分は責任をもって残さず食べる」ことを心がけるように話しています。

地球を守る!

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



つくる責任
つかう責任



成長期の体をつくる 魚 栄養がいっぱい!

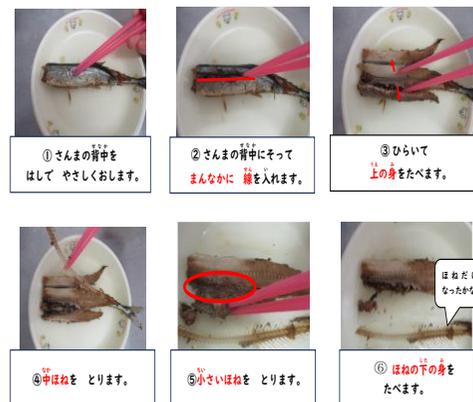


日本における魚介類の一人一年間当たりの消費量は、2001年をピークに減少し続けています。しかし、魚介類には良質のたんぱく質やカルシウムなど、体をつくるために必要な栄養素がたくさんふくまれています。成長期の子どもたちに積極的に食べてほしい食材です。

魚が嫌いなわけではなく(寿司が好きなお子が多い)、骨を取り除くのが難しいと感じている子どもが多いように感じます。今月の給食には、中骨のある「さんま」が登場します。子どもたちには、右記の資料を参考に、魚の骨の上手な取り除き方を説明していきます。魚の上手な食べ方を身に付けると、骨も苦になりません。おいしい魚が出回る今、ご家庭でも練習してみませんか。

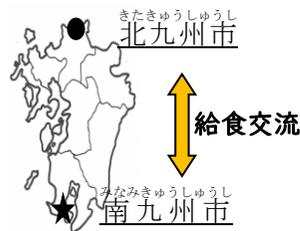
骨付き魚の上手な食べ方

「鮭」や「鯛」を上手に食べよう!!



10月24日(木)「みなみきゅうしゅうし南九州市交流献立」です。

北九州市と南九州市は、九州の北と南に位置し、市の名前が似ていることから、平成 20 年に交流都市になりました。そこで、毎年給食に、それぞれの郷土料理を取り入れ、交流を深めています。



この日の給食には、南九州市の給食で親しまれている「きびなごのかば焼き」と「さつま汁」が登場します。南九州市では、北九州市の郷土料理である「ぬかみそだき」と「筑前煮」を取り入れ、給食でも交流を深めています。

親子煮

親子煮は、給食でも人気の献立です。

10月は、いつもの親子煮に凍り豆腐を入れてアレンジしました。

凍り豆腐がふわふわで大変人気でした。

凍り豆腐入り親子煮(レシピ) 4人分

鶏肉	40g	サラダ油	小さじ2
凍り豆腐	28g	三温糖	大さじ1
たまご	120g	しょうゆ(こい口)	小さじ1強
じゃがいも	160g	しょうゆ(うす口)	小さじ2
たまねぎ	120g	塩	少々
にんじん	40g		
白ねぎ	40g		

野菜から水分が出ない時は、少し水を入れて、水分が残っている状態でたまごを入れるとふわふわになる。

<作り方>

- ① 鶏肉はひと口大、凍り豆腐はぬるま湯でもどし、水気をきる。じゃがいもは1.5 cm角切り、たまねぎは2 cm角切り、にんじんは1cmちょう切り、ねぎは1.5 cm長さに切る。
- ② たまごは溶きほぐす。
- ③ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、炒める。
- ④ 調味料を入れ、煮る。
- ⑤ 凍り豆腐を入れて煮含める。
- ⑥ 白ねぎを加え、たまごを流しいれ、煮る。
- ⑦ 塩で味をととのえる。



キャベツとしめじの豆板醬いため

これからきのこもおいしくなる季節。

野菜やきのこが苦手な子どもたちも、おいしいとよく食べてくれた炒め物です。

キャベツとしめじの豆板醬いため(レシピ) 4人分

キャベツ	200g		
しめじ	20g		
サラダ油	小さじ1		
とりがらスープのもと	小さじ1/2		
しょうゆ(こい口)	大さじ1/2		
豆板醬	少々		
ごま油	少々		



<作り方>

- ① キャベツは短冊切りにする。
- ② サラダ油を熱し、キャベツ、しめじを炒め、調味する。

にら、えのき、はるさめを入れてもおいしいです。
ピリ辛の味付けでご飯が進みます。