

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日。食生活を見直しましょう。

食育だより

令和5年10月19日
船橋市立坪井小学校
《10月号》文責:栄養教諭 土屋明美



食欲の秋。おいしいものがたくさん収穫されます。自然の恵みに感謝して、よくかんで味わって食べたいです。

朝晩の気温差が激しくなりました。バランスを意識してしっかり食べ、睡眠を十分とり、体調を崩さぬよう、気をつけましょう。

バランスよく食べよう

食べ物にはさまざまな栄養素が含まれていますが、体内でのはたらきの違いにより、3つのなかまに分けることができます。3つのなかまの食べ物がつねに食事の中にかたよりなく入っているように注意することで、食事の栄養のバランスをととのえることができます。1日3食きちんと食べること、主食・主菜・副菜を揃えることも大切です。

おもにエネルギーのもとになる食品

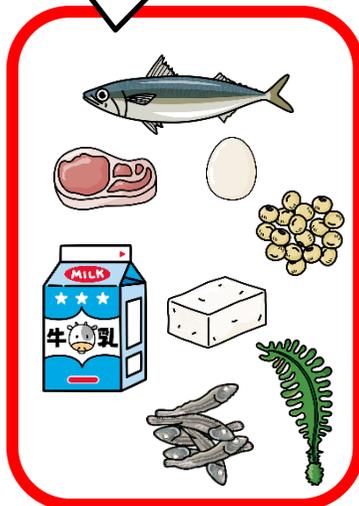
おもに、体を動かしたり、脳を働かせるためにかかせない食べもの



こめ、パン、めん、いも、さとう、あぶら、バター、マヨネーズ、らっかせい、ごまなど

おもに体をつくるもとになる食品

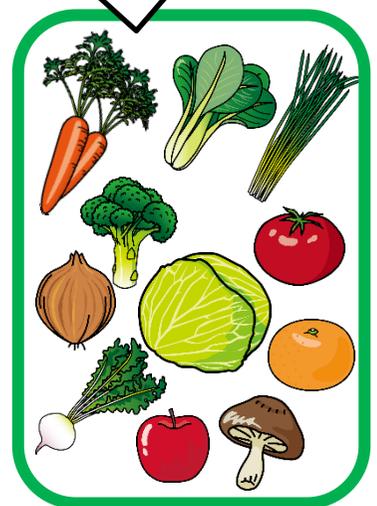
おもに、筋肉や皮ふ、骨など、体をつくるもとになる食べもの



さかな、かい、かまぼこ、にく、ハム、たまご、まめ、ぎゅうにゅう、ヨーグルト、かいそう、こざかななど

おもに体の調子をととのえるもとになる食品

おもに、病気に負けないよう、体の調子をととのえてくれる食べもの



やさい、くだもの、きのこ

しょくひん

食品ロスを減らそう!



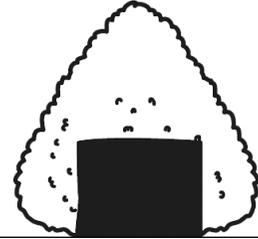
10月は「食品ロス削減月間」です。「食品ロス」とは、まだ食べることができる食べ物が、ごみとして捨てられてしまうことです。食べ残しや売れ残り、期限が近いなど様々な理由で捨てられてしまう食品があります。大切な食べ物を無駄なく食べきり、地球環境を守っていくためにも、食品ロスを減らす努力が大切です。

たとえば…

給食の時間に、あなたがたった1粒のご飯粒を残したら…



もし、船橋市内の小中学校の児童生徒が、たった1粒のご飯粒を残したら…



1年間で、おにぎり約3,900個分
(おにぎり) 1個はご飯粒2160粒、
給食の年間回数は小学校180回、中学校170回として計算)

お茶碗に残されたご飯粒は、食べられる食品だけど、生ごみとして捨てられてしまう。



これが

しょくひん

食品ロス



世界全体での食料廃棄量は年間約25億トンで、人が消費するために生産された食料の約1/3が食べる直前に捨てられていることとなります。

世界中に食べ物があふれているわけではありません。今、世界中では8億2000万人以上の人が飢えて苦しんでいるとされています。(飢えて苦しむ人々にむけた世界の食糧援助量は2021年で年間約440万トンです)

日本の食品ロスの量は、年間523万トンと推計されています。これは、東京ドーム約4杯分、日本人一人当たりに換算すると、茶碗1杯分の食べ物が毎日捨てられているのと同じ量となります。

家庭で食品ロスが発生する理由としては、(1) 食べ残し、(2) 傷んでいた、(3) 期限切れの順に多いようです。一人一人が意識して取り組みを続けていくことで食品ロスは減らすことができます。事実、この10年ほどで、年間の食品ロスの量を120万トンも減らすことができました。

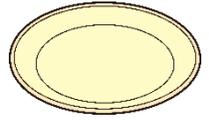
◎日本は、世界的にも食品ロスの多い国です。

このまま放置すれば、地球温暖化や貧困増加が加速されます。

しょくひん へ 食品ロスを減らすコツ

〇残さずに食べる

食品ロスの原因の一つが「食べ残し」です。食べ残しがそのままごみになることもあるので、残さずよく味わって食べましょう。



食べる分だけ調理し、作りすぎたものは、リメイクやアレンジ、おすそ分けなども考えてみましょう。余った食材は調理して使い切ったり、冷凍などして保存しましょう。

〇必要な分だけを買う、食べきれぬ量を注文する

買い物をする前は冷蔵庫などを確認し、必要なものや利用する予定も考えてから購入しましょう。外食時は食べきれぬ量を注文しましょう。

〇期限表示を正しく理解する

消費期限…安全に食べられる期限

賞味期限…保存方法を守ったうえでおいしく食べられる期限。

賞味期限が過ぎていても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

〇買いすぎた食品や余った贈答品はフードドライブなどへ寄付する。



10月の給食では…

- かぶや大根など、野菜の葉の部分などを、茹でて利用した献立。
- かつお節や海草、豆、茸、切干大根などのように、乾燥させたり、缶詰などに加工し、保存性を高めている食品などを、調理に使用した献立。
- 食品を作る過程でできた副産物を食品として利用した献立。
- 温暖化により増えてしまった東京湾の黒鯛についての話（海苔やあさりを育てている場所に入り食べてしまうため、海苔やあさりを育てている人たちが困っているという現状を知らせたい献立）。
- 猛暑や大雨など、異常な気象の為、野菜などの作物の入荷量が減っていることを知らせる。



等々、毎日のテーマを、給食の時間に、「一口メモいただきます」にてお知らせします。

〇あなたが給食やお家でできることは何か、考えてみましょう。



ごはん(米)は大切な食べもの



ごはん(米)は、脳や体のエネルギー源になる炭水化物が多く含まれる大切な主食です。ごはんは粒のまま食べるので、よくかむ習慣がつきやすく、腹持ちがよく、どんな料理にもよく合うのが、ごはんのよいところです。また、米をつくる田んぼは、水の保全に役立ち、空気を冷やして暑さを和らげ、多様な生き物のすみかとなるなど、地域の自然環境に大切な役割を果たしています。一方で農家の人は苦労して米を作っていますが、米の消費量が減り、作る人の高齢化などで使われない田んぼも増えています。

2022年2月にロシアによるウクライナ侵攻が始まり、穀物などの値段が上がって自給率の低い日本にも影響が出ています。

自分の国で作るごはん(米)を食べ続けることが、自分の健康にも役立ち、地域の自然環境や食料問題につながることを改めて考えてみましょう。

◎今年も船橋産米、いただきます。

船橋市では、平成24年から、児童生徒の「ふるさと船橋」への思いを育む教育の一環として、船橋市産の農水産物の学校給食への積極的な使用を行ってきたところです。今年度、坪井小では、年5回、船橋市産米「粒すけ」または「コシヒカリ」のどちらかを炊きます。千葉県が13年かけて開発した、粒が大きな粒すけ。粒すけという名前には、「自分の子供のようにかわいがってもらいたい」という思いが込められています。

今月の19日は粒すけを、11月24日の「和食の日」の日はコシヒカリを炊きます。この後、12月、1月、2月も船橋産米を炊く予定です。米の銘柄については、毎月の献立表をご覧ください。

給食たいむず



作り方教えて!

キムチ丼

＜材料＞ (5人分)

豚小間肉	180g
にんにく(みじん切り)	少々
玉葱(半月切り)	120g
にんじん(千切り)	60g
キムチ	130g
にら(1cm)	70g
小ねぎ(小口切り)	15g
白菜(葉・芯千切り)	100g
砂糖	小さじ2
しょうゆ	大さじ2強
酒	小さじ1/2
豆板醤	少々
サラダ油	少々
ごま油	少々
白ごま	大さじ1弱

＜作り方＞

- 鍋にサラダ油とごま油を入れ、豆板醤、にんにくを入れて弱火で香りが出るまで炒める。
- 肉、玉葱、にんじんの順に入れ炒める。
- 白菜の芯を入れて炒め、調味する。
- 白菜の葉、キムチを入れる。
- 味をととのえ、にら、小ねぎを加える。

鯖の葱カレー焼き

＜材料＞ (5人分)

鯖(1切60g位)	5切
ねぎ	50g
しょうが	少々
みりん	小さじ1強
しょうゆ	大さじ1強
カレー粉	小さじ1/3
サラダ油	適宜

＜作り方＞

- 葱はみじん切り、しょうがはすりおろして汁をしぼる。
- 鯖に①みりん、しょうゆ、カレー粉で下味をつける。
- フライパンにサラダ油を入れ、②を並べて焼く。

参考資料：静岡県農林水産部資料

WWF(世界自然保護基金)

消費者庁、農林水産省、環境省 食品ロス量(令和3年度推計値)

出典：給食ニュース2022年10月8日 少年写真新聞社

素材たっぷり！食育手帳(東山書房)

たよりになるね食育ブック⑤1年間の食育編