10月食育だより

令和4年10月19日発行
長崎市立戸町小学校
給食室

食べ物を大切にしよう

10/30 食品ロス削減の日

10月 食品ロス削減月間

みなさんは、給食を残さずに食べていますか？苦手な食べ物や味付だったり、食べるのに時間がなかったり、様々な理由で残している人がいるのではないでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。

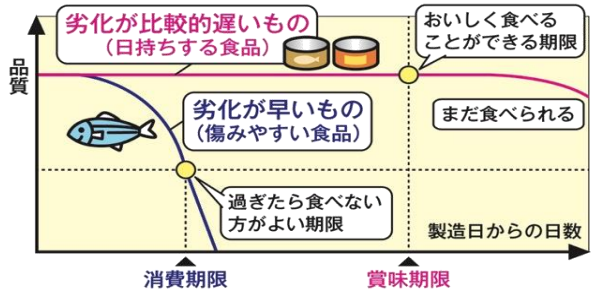
給食は、成長期にあるみなさんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心掛けてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。今回は、おうちでもできる工夫を紹介します。

食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

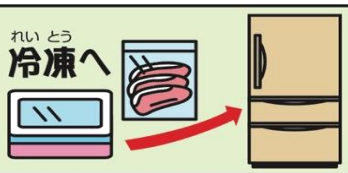
消費期限と賞味期限のイメージ



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。

①食品を種類ごとに分ける。
②それぞれの置く場所を決める。
③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
④ストックのルールを決める。

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

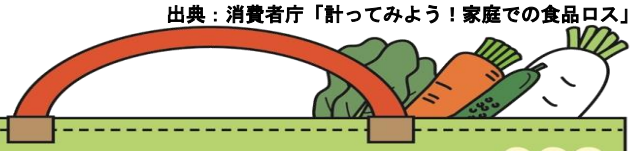


在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。

出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」

“エコバッグ”の衛生について

2020年の7月からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。今ではいろいろな大きさや材質のエコバックが売られています。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしていると食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気を付けたいポイントをご紹介します。



①定期的に洗って清潔を保つ。
②肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
③食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
④冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
⑤食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

『食育ピクトグラム』

給食でも地産地消

過ごしやすい季節になりました。芸術の秋，スポーツの秋…いろいろなイベントが各地域で開催されています。給食では食欲の秋、実りの秋ということで、この時期は旬の野菜や果物を重点的に取り入れています。

テレビでもよく耳にする「地産地消」。その意味は、『その地域で生産されたものをその地域で消費する』ということです。地産地消のいいところは、

①新鮮な物が手に入る
②地域のことがわかるようになること　　などがあげられます。

第４次長崎県食育推進計画（令和３年度～令和７年度）では、「学校給食における県内産品の使用をする割合」を重量比で７１％以上を目標としています。長崎市では、ごまさばや真鯛、いかなどの魚介類、長崎赤かぶや長崎白菜（唐人菜）などの長崎伝統野菜を、計画的に使用しています。

また、**１１月１７日には、「県内まるごと長崎県給食」を実施します。**食材すべて（調味料等を除く）長崎県産を使用した給食を実施することで、学校給食への地場産物の活用促進や地産地消、郷土料理等への子供たちの理解を深めることを目的をしています。詳しい内容については、来月の食育だよりで紹介します。

給食人気メニューの紹介

秋は，おいしい食べ物がたくさん出回ります。今回は，地場産物使用推進週間にちなんで、**長崎県産ごまさばを使った料理**と、**長崎県対馬市の名物料理**を紹介します。

ごまさばのマスタード焼き

10月12日の給食メニューです

〔材料〕4人分
- ごまさば切身・・・・・・4切（200g）
- ☆清酒・・・・・・・・・・・大さじ1
- ☆食塩・・・・・・・・・・・少々
- ☆　こしょう・・・・・・・・少々
- ★マヨネーズ・・・・・・大さじ3
- ★粗びきマスタード・小さじ2
- ★乾燥パセリ・・・・・・小さじ

〔作り方〕
①ごまさばを、☆の調味料で下味をつけて、しばらく置く。
②★の調味料は、あらかじめ混ぜ合わせておく。
③①のごまさばに、②の調味料を絡ませて、220℃のオーブン（もしくはオーブントースター）で約20分焼く。（フライパンにアルミホイルを敷いて焼いてもOK）

おすすめポイント！
マヨネーズの風味が魚の臭みを消してくれます。魚が苦手な子も、よく食べてくれていました。パンにもあう洋風の魚料理です。下味におろしにんにくを少し加えると大人の味に仕上がります。

上対馬とんちゃん

10月17日の給食メニューです

〔材料〕4人分
- 豚肉・・・・・・200g
- 玉ねぎ・・・・中1/2個
- にんじん・・・中1/3本
- ピーマン・・・中1個
- にんにく・・・小さじ1/2（おろし）
- いりごま・・・小さじ1
- ★麦みそ・・・大さじ3
- ★さとう・・・・大さじ1
- ★米酢・・・・・大さじ1
- ★濃口醤油・小さじ2
- ごま油・・・・・・小さじ1
- 一味唐辛子・少々
- サラダ油・・・・小さじ2

〔作り方〕
①★の調味料はあらかじめ、混ぜ合わせておく。
②玉ねぎは、5㎜スライス、にんじんは薄い短冊、ピーマンも薄くスライスしておく。
③フライパンに、サラダ油を熱し、にんにくと豚肉を炒める。
④火が通ったら、野菜を加え、食材に火を通す。

おすすめポイント！
2015年の全国B級グルメグランプリで準優勝した、対馬市上対馬町の名物料理です！！