

# 食育だより

令和2年度10月発行  
琴浦町立学校給食センター



10/27 (火) は読書週間給食を実施します!

## 食品ロスを減らそう!

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ゴミとして捨てられてしまう食べ物のことをいいます。日本では毎年600万トン以上の食品ロスが発生しており、日本人1人当たり、毎日茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。日頃の食事のあり方を振り返ってみましょう。

### なぜ食品ロスが減らさなければならないの?



食べ物を作ったり運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われています。食品ロスを減らすことは、むだなゴミを減らし、地球環境の負担を減らすことにつながります。



食べ物は、もとは生きて命をもっていたものです。そして私たちの口に入るまでには、多くの方々が手間ひまをかけてくださっています。

食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、食に関わる方々への感謝の心を表すことができます。

給食では、食缶に残らないよう配膳したり、食べ始める前に量を調整するなどして食品ロスを減らしましょう。



### 10月は『リサイクル推進月間』

#### ◎ムダを減らす『リデュース』

食べ残しや買いすぎによる食べ物のムダを減らしましょう。

#### ◎再利用する『リユース』

使い捨てを減らし、繰り返し使えるものを取り入れましょう。

#### ◎再び資源にする『リサイクル』

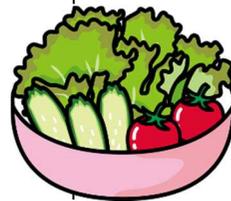
食品の包装や容器などは、洗って資源ゴミにしましょう。

#### 落語 目黒のさんまより『さんまの塩焼き』



目黒まで遠乗りに出かけた殿様。道中の農家から献上されたさんまの味が、帰ってからも忘れられません。屋敷でもさんまを食べたいと所望しますが、殿様のために脂や骨を除いたさんまはちっともおいしくありません…。この続きは、落語や本でお楽しみください。

#### 小学校1年生国語「サラダでげんき」より『りっちゃんのサラダ』



りっちゃんは、病気のお母さんのためにサラダを作ることにしました。動物たちが教えてくれた元気が出る食べ物を使ったサラダを食べ、お母さんはたちまち元気になったというお話です。1品で赤・黄・緑の食べ物が揃うだけでなく、りっちゃんの優しさがつまったサラダです。給食センターでは、琴浦の子どもたちみんなが元気でいてほしいという願いを込めて作ります。

#### 鳥取県出身のスープ料理研究家 東條真千子さん 著

#### 子どもと楽しむ季節のスープ」より

#### 『白菜と鮭の豆乳スープ』

東條真千子さんのスープには、「未来を背負って立つ子どもたちに、体も心も健康で、人を思いやる優しい気持ちを持ち、正しい判断力をもって豊かな人生を送ってもらいたい。」という思いが込められています。(本書あとがきより) 読書週間期間中の給食では、本書で紹介されているスープを計3回実施する予定です。また、東條真千子さんのスープ料理は、日本海新聞にも月1回紹介されています。ご家庭で、子どもさんと一緒にスープを作ってみませんか?



### ♪ レシピ紹介 ♪ 白菜と鮭の豆乳スープ

#### 【材料(4人分)】

白菜・・・3枚(150g)  
甘塩鮭切身・・・2切(140g)  
昆布だし・・・400cc  
豆乳・・・200cc  
みそ・・・大さじ1  
しょうゆ・・・小さじ1  
ねぎ・・・適量

#### 【作り方】

- ①白菜は縦半分に切ってから2cm幅に切る。
- ②鍋に昆布だしと白菜を入れて中火にかけ、10分煮込む。そのあと甘塩鮭を入れて、さっと火を通す。
- ③豆乳を入れて弱火にし、みそ、しょうゆで味を整える。沸騰する直前に火を止める。
- ④器に盛り、小口に切ったねぎをトッピングする。

