

# ランチタイム

薬師寺小学校  
給食だより



10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」をいいます。日本では、1年間で約612万トン（=東京ドーム約5杯分）が捨てられ、これは国民一人あたり、ごはん茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。



## ?? なぜ食品ロス問題を考えるの ??

- たくさんの食べ物がごみとなり、むだになっています。
- 世界には食べ物が足りない国がたくさんあります。
- すてている食べ物には、外国から買っているものがたくさんあります。
- 食べ物を作るのにも、作ったものを運ぶのにも、エネルギーがたくさん使われています。
- ごみを処分するのにもお金がかかり、二酸化炭素の排出量が増えます。



さまざまな悪影響がでますので、ひとりひとりが食べ物をむだにしないよう心がけましょう。

## ☆食品ロスをへらすと仕組み☆

### 食品のはいき量をへらす



皮のむきすぎや根っこの落としすぎに気をつけましょう。にんじんやごぼうなど、きれいに洗えば皮も食べられる野菜もありますよ。

### お買い物は計画的に



必要な分だけ買うようにしましょう。買い物をするときは、すぐに使うなら日付の新しさにこだわらず、手前の商品をとるようにしましょう。

### 残さずに食べる



料理の作りすぎで食べ残しがないように、自分が食べられる量をお願いしましょう。外食でも食べられる量をたのむようにしましょう。



学校では「給食を何が何でも全部食べて、残食をゼロにするぞ」とはしていません。

しかし、みなさんは成長の途中です。給食では、成長に必要な量や栄養素がとれるように考えられています。そのために「全部食べましょう」と言っています。そして、いろいろな味や食材になれてもらえるよう給食を出しています。

食べ物を大切にする気持ちの一つとして、食品ロスについて少し考えてもらえたらと思います。



うんどうかいまえ しょくじ  
**☆ 運動会前は、どんな食事をとればいいのか？ ☆**



れんしゅう とうじつ しょくじ  
**● 練習・当日のおすすめ食事**

あさ 朝ごはんをしっかりと食べてきましょう。とくに、体 を動かすエネルギーとなるごはんやパンなどの主食をしっかりとります。

また、水分補給もしっかり 行うことが大切です。みそ汁からも水分がとれますので、朝に1杯のみそ汁をのんでくるといいですね。

だいじ しょくじ きほんがた  
**● 大事なものは「食事の基本型」！**



- ① 主食→ごはんやパン、めん類など食事の中心となるもの
- ② 主菜→肉、魚介、卵、大豆製品(豆腐など)などのおかず
- ③ 副菜→野菜、いも、きのこ、海藻類などのおかず・汁物
- ④ 牛乳、乳製品:牛乳、ヨーグルト、チーズなど
- ⑤ くだもの:オレンジ、グレープフルーツ、いちごなど

①～③をそろえた食事は、「食事の基本型」です。④、⑤も1日1回はとれるといいですね。

このような食事をとることで、エネルギー満タンの状態になり、しっかり運動をすることができ、丈夫な体をつくれます。

ちょうしょく かんたんりょうり  
**☆ 「朝食の簡単料理レシピ」について ☆**

夏休みに募集した「朝食の簡単料理レシピ」を紹介します。アイデア満載で朝から食べるのが楽しみになるような朝食が集まりました。

学校代表には、下記の3名の簡単レシピが選ばれました。

- 1年1組 舘野 樹希さん 「しらすと夏やさいのチーズトースト」
- 1年2組 小松 陽人さん 「のりたまてんかすどん。」
- 6年2組 山田 零さん 「なすの味噌丼」



このレシピは下野市教育情報ネットワークに掲載される予定です。どうぞご覧下さい。

他にも簡単でおいしそうなおレシピがありましたので紹介します。家庭科室前に掲示しています。

〈あさからのデザート きぶんのマリトツォ〉



すきなフルーツを入れたマリトツォです。朝起きるのが楽しみになりますね。

〈納豆オムレツ〉



たまご と納豆で栄養満点です。これをとれば主菜はばっちりですね。まぜて焼くだけなので簡単にできます。

〈ザ・パインパン〉



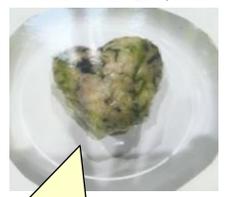
なま生クリームだけでなく、クリームチーズを使っています。生パインとの相性が気になります。

〈コンポタ フレンチトースト〉



いつもの「コンポタ」を使ったフレンチトーストです。チーズがのった、おしゃれフレンチトーストです。

〈ハートのおにぎりちゃん〉



しおこんぶ塩昆布とチーズ、しらすぼし、かつおぶしが合わさっています。簡単なので自分で作って食べてもらえそうですね。