

# きゅうしょくだより



家庭数配布

No.7

## 食べ物を大切にしよう



西東京市立芝久保小学校

栄養士 蓮見 治美

R4.9.30

あとひと口食べよう!



「もったいない」という言葉には、物を最後まで使う、食べ物を残さず食べるといった、昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが、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「食品ロス」が問題となっており、日本では2022年度で約522万トンと推計されています。この量を1人当たりに換算すると、おにぎり1個分の食べ物(約113g)の食べ物を、毎日捨てていることになります。

※農林水産省・環境省「令和2年度推計」

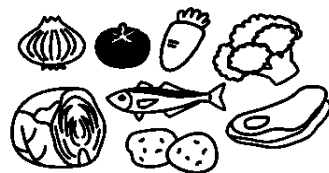
毎年10月は、国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。苦手な食べ物や味つけ、準備に時間がかかり食べる時間が少ない、太りたくないなどの理由で残している人もいるかもしれません。一人が残す量がたった一口分だったとしても、集まると大量になります。「もったいない」の心を忘れずに、食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか。(食べられない理由は、人それぞれですので、給食では食べることを無理強いすることはありません。)



5年生の社会科では、栄養士も授業に参加し、食料生産について学びます。日本の食料自給率の低下を改善するための取り組みのひとつとして「地産地消」や、給食で取引のある市内の農家さんの現状と将来の展望についての話をします。

## 食品ロスを減らすコツ

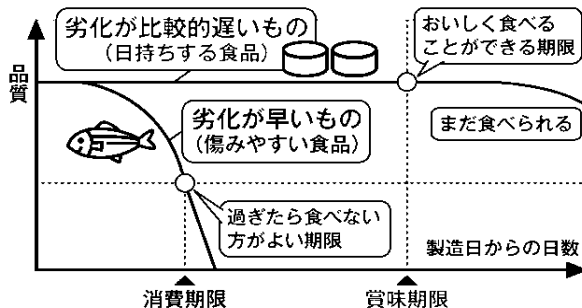
家にある食材を確認し、使いきれ的分だけ買う。



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



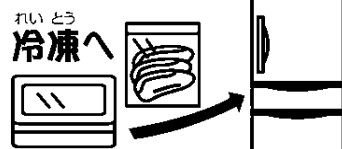
冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。



- ①食品の種類ごとに分ける。
- 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。

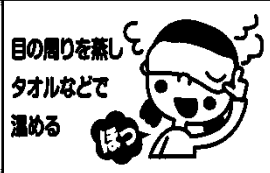
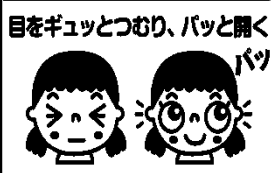


在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。



# 10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入る野菜といえば「にんじん」です。にんじんは、体内でビタミンAに変化する「βカロテン」を含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素です。サプリメントからではなく、食品から上手に摂取できるとよいと思います。不足すると、暗い場所で見えにくくなり、皮膚や粘膜が乾燥してドライアイや視力の低下を引き起こす可能性があります。また、目を使う作業をしたら、目を休ませましょう。（1時間ごとに10分程度が目安）



近年、小学生の視力低下が問題となっています。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わるようにしましょう。

## 農畜水産物 販売促進緊急対策事業の実施（10月18日に、真鯛が登場します！）

新型コロナウイルス感染拡大に伴う外食需要の減少に伴い、農畜水産物の流通量の減少が顕著となっています。そこで、国では、このような農畜水産物の生産・供給体制の維持を目的として、国産農林水産物等販売促進緊急対策事業を創設し、学校給食等への食材提供に係る経費の補助を行っています。（詳細は、農林水産省ホームページをご覧ください。）

今年度もこの事業を活用し、国産の水産物の学校給食への真鯛の無償提供をしていただきます。10月18日の給食で、「鯛めし」をいただきます！感謝の気持ちを込めて、給食からも生産者の方を応援していきたいと思ひます。

## 給食の食材について

～令和4年 9月分～

本市では、給食で使用した食材の産地を毎月の給食だよりで公表しています。農産物は天候などの影響を受けやすいため、産地公表は事後公表となります。

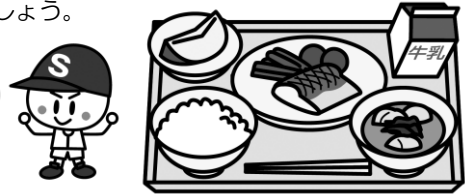
食品名	産地	食品名	産地	食品名	産地
精白米	埼玉・千葉	こまつな	西東京・茨城	にんじん	北海道
もち米	島根	大根	北海道	玉ねぎ	北海道
小麦粉・片栗粉	北海道	キャベツ	長野	れんこん	茨城
豚肉	群馬	かぶ	西東京・青森	里芋	千葉
鶏肉	岩手	しょうが	高知	じゃがいも	北海道・新潟（産直）
鶏卵	群馬	にんにく	青森	さつまいも	千葉
ぶり	長崎	もやし	栃木	そうめんかぼちゃ	新潟（産直）
鮭	北海道	赤ピーマン	山梨	食用菊	山形
さば	ノルウェー（茨城）	ピーマン	西東京	きゅうり	千葉
いか	岩手	ほうれん草	栃木	ごぼう	青森
ししゃも	アイスランド	さやえんどう	北海道	ズッキーニ・セロリ	長野
しらす	高知	さやいんげん	山形・群馬	しめじ・えのき	長野
えび	インドネシア	長ねぎ	青森	まいたけ	新潟
大豆	北海道	にら	栃木	りんご	青森
干しいたけ	九州・四国	チンゲン菜・パセリ	茨城	ぶどう	山梨

スポーツの秋です！

# スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

## 健康な体をつくるためのポイント



### 栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

**主食** (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)  
……ごはん・パン・めん類など




**主菜** (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)  
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず



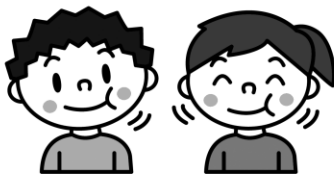
**副菜** (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)  
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

**朝ごはんを毎日必ず食べる**




朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

**よくかんで食べる**



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

**睡眠をしっかりとる**




体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。


## 試合当日の食事のポイント



★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。




★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめにいきましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。





☆クリームパスタとコロケは「めぐみちゃんメニュー」4年生の応募作品です。

夏休みに期間限定でお店で販売され、9月の給食にも登場! 給食ではお店のものからアレンジしましたが、どちらも大人気で、完食しているクラスがたくさんありました。ぜひ、お子さまと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

献立名/食品名	切り方	一人分量	単位
<b>【めぐみちゃんコロケ】</b>			
じゃがいも	蒸す	27.00	g
玉葱	みじん	10.00	g
豚ひき肉		13.00	g
乾燥マッシュポテト		5.00	g
キャベツ	荒みじん	15.00	g
ホールコーン(レトルト)		5.00	g
えだまめ(むき)		2.50	g
ひまわり油		0.50	g
天塩		0.20	g
こしょう		0.01	g
小麦粉	衣	5.00	g
たまご		4.00	g
パン粉(乾燥)		10.00	g
揚げ油		適量	
中濃ソース		5.00	g

《作り方》

- ①野菜をそれぞれカットする。  
じゃがいもは、蒸して潰す。  
キャベツ・枝豆は茹でる(またはレンジにかける)。
- ②フライパンに油を敷き、ひき肉、玉葱を炒める。
- ③②を軽く冷まし、野菜をすべて加え、混ぜる。
- ④粉末のマッシュポテトで、かたさを調整する。  
食べやすい大きさに丸める。
- ⑤衣をまぶして、こんがり揚げる。(約180℃)
- ⑥お好みで、ソースをかけて完成。

献立名/食品名	切り方	一人分量	単位
<b>【夏野菜のクリームパスタ】</b>			
スパゲッティ		60.00	g
オリーブ油		2.00	g
ベーコン	短冊	9.00	g
にんにく	みじん	0.25	g
にんじん	いちよう	8.00	g
玉葱	みじん	25.00	g
じゃがいも	厚いちよう	14.00	g
ホールコーン(レトルト)		9.00	g
鶏がら		2.00	g
鶏がらスープ		32.00	g
小麦粉	ルー	3.00	g
バター		1.50	g
ひまわり油		1.50	g
牛乳		18.00	g
クリームコーン		20.00	g
粉チーズ		2.00	g
生クリーム		2.00	g
天塩		0.40	g
こしょう		0.02	g

《作り方》

- ①スパゲッティは茹でて、オリーブ油をからめる。
- ②【ルー作り】鍋に、バター・油を弱火で溶かし、小麦粉を入れ少しずつ牛乳を加えて混ぜ、とろみがついたら、クリームコーンも入れて煮込む。
- ③別鍋に油を敷き、にんにくの香りを立たせてから中火でベーコン、にんじん、玉葱を炒める。  
じゃがいもはレンジにかける。(給食室では蒸す。)
- ④③にコーン、②のルーを加え、弱火でひと煮立ちする。
- ⑤仕上げに、粉チーズと生クリームを加える。
- ⑥①のスパゲッティに、⑤のソースをからめて完成。

献立名/食品名	切り方	一人分量	単位
<b>【カリカリポテトのサラダ】</b>			
じゃがいも	せん切り	20.00	g
揚げ油		適量	
キャベツ	短冊切り	20.00	g
にんじん	せん切り	9.00	g
もやし		16.00	g
きゅうり	せん切り	7.00	g
三温糖	ドレッシング	1.20	g
ひまわり油		0.50	g
りんご酢		2.20	g
天塩		0.30	g
こしょう		0.01	g

《作り方》

- ①野菜を、それぞれカットする。
- ②じゃがいもは、カリッと揚げて、冷ましておく。
- ③にんじん・もやしは、茹でて冷ます。  
キャベツ・きゅうりは、洗って水を切っておく。  
(給食室では、すべて茹でてから使う。)
- ④ドレッシングは、全ての調味料を混ぜながら加熱し、沸騰したら冷ます。
- ⑤野菜をドレッシングであえて、②のじゃがいもをのせ、完成。