



給食だより



保谷小学校
栄養士

NO4. 5.5.30

5月30日は“ゴ(5)ミ(3)ゼロ(0)”の日です

ごみについて考えてみませんか？

5月30日は『ゴ(5)ミ(3)ゼロ(0)』の日として、環境美化を推進する活動が全国的に広がっています。ごみやたばこのポイ捨てはやめる、ごみはごみ箱になどマナーの実施を求める活動です。個人個人で心がけるマナー面も大切なことですが、今や深刻化しているごみ問題については、SDGsを意識して、家庭でできることを是非、考えてみてください。



もったいない意識を高めましょう！



日本では、令和2年度の食品ロス量の推計値として、522万トンと公表されています。このうち一般家庭から発生する家庭系食品ロス量は247万トンとなっています。前年度よりは少しずつ減ってはいるようですが、日本の食料自給率から考えても大半を輸入に頼っている中で、このように大量に捨てているというのが現状です。

“もったいない”という意識を持ち、食べ物をもっと無駄なく大切にしてほしいと思います。



食品ロスを減らすために家庭でできること

食品ロスが生じる原因には、賞味期限切れで使われなかった食材や、料理のつくり過ぎによる食べ残しなど、本来食べられる食品の廃棄率の割合が多いという調査結果もあります。買いすぎに注意するとともに、じょうずに保存して食材を無駄なく食べ、廃棄を少なくするなどの工夫を考えたいものです。そのためにも賞味期限と消費期限を正しく理解しましょう。

食品ロスとは・・・食品の可食部分(食べられる部分)の食べ残し及び廃棄されたもののこと。



賞味期限とは

定められた方法により保存した場合において、食品の全ての品質が十分保たれていると認められる期限を示す年月日。



消費期限とは

定められた方法により保存した場合において、腐敗・変質その他の食品の劣化に伴う衛生上の危害が発生するおそれがないと認められる期限を示す年月日。

給食試食会実施について

今年度は実施の予定です。移動教室が実施されれば、10月5日(木)を予定しています。詳細は2学期に入ってからお知らせいたします。

旬を取り入れた体験学習

1年生に5月12日（金）の給食に出たそら豆のさやから取り出す体験をもらいました。

1時間目の最初にそら豆の話と、むき方の説明をし、その後各教室でむいてもらいました。話の中で、『そらまめの名前の由来クイズ』をしました。正解は“さやが空（上）を向いているから！”という“へえ～”とか“知ってる！”などの声が上がりました。あらためて写真を見せながら『実が熟してくるとさやが空を向くように上向きになるところから“空豆”って言うのですよ！』と伝えました。給食のお手伝いということで、とてもはりきってやってくれました。



3クラスでこんなにたくさんむきました！！



苦手な子も少しいたようですが、『おいしい！』といって、自分たちでむいたそら豆を食べていました。



五感を使ってたくさんの発見もありました。

そら豆むきの感想から

- ・ ベットみたいなふわふわがきもちよかった。
- ・ さやのなかにわたがあった。
- ・ あけたらもふもふでずっとさわった。
- ・ ふわふわをさわったらつめたかった。
- ・ かたくてむずかしかった。
- ・ えだまめとにっていた。
- ・ あおくさかった。
- ・ まめがつるつる。
- ・ きらいだったけどたべられるかんじがした。



家庭で取り入れてほしい食体験

夏みかん(甘夏)



「これは、レモンのにおいですか?」「いいえ、夏みかんですよ。」
(あまんきみこ作『白いぼうし』より)

よい香りの夏みかん。冬を越して初夏に食べ頃になることから「夏だいたい」ともいわれます。「甘夏(あまなつ)」は、この夏みかんの一種で、甘酸っぱさとほのかな苦みが特徴のかんきつ類です。甘夏のおもな産地は西日本。1月~3月頃にかけて収穫されます。収穫した後、涼しい場所で保存します。すると、もともと甘夏にあった酸っぱい味が空気の中に飛んでいき、甘い味は実の中にそのまま残ります。この、保存して酸っぱい味を飛ばすことを「酸抜き」といいます。酸抜きが終わった、おいしい夏みかんをよく味わって食べましょう。3月~5月に収穫した甘夏の中には、新潟県などにある雪を活用した雪蔵で保存されるものもあります。

今出回っている柑橘類で、是非、やってみてください!

大きなかんきつ(みかんのなかま)の食べかた



①あつかわをはすす。



②ふさごとに分ける。

※大人の味の「にがみ」のおいしさ
わかる人はそのまま食べてもいいですよ。
うすいかわもえいようたっぷりです。



③おやゆびとひとさしゆびのつめを
つかって、切りこみを入れる。



④★じるしのところに、切りこみが
入りました。



⑤りょう手をつかって、切りこみを
広げます。



⑥うすかわの中から、きいろいなかみを
出して、「ぱくっ」と食べます。