



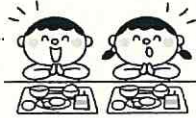
## 食べ物を大切にしよう ～「もったいない」の心～



皆さんは、食事を残さず食べていますか？苦手な食べ物や味付けだったり、食べる時間が少なかったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心がつまっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればたくさんの量になります。食事ができるまでには多くの人や物が関わっているの、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がけてほしいと思います。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。



### ご存じですか？「地産地消」



地産地消とは、「地域で生産された農林水産物を地域で消費する」取組です。食料自給率の向上に加え、新鮮で安全な食材を手に入れることができる、輸送にかかるコストを減らし環境にも優しいなど、よいことがたくさんあります。学校給食では、下記のような教育的効果も期待されることから、積極的に地場産物の活用に取り組んでいます。ご家庭でも「地産地消」を意識して、食材を選んでみてはいかがでしょうか？

学校給食に地場産物を活用すると・・・地域の自然、食文化、産業などへの理解が深まる・食料の生産、流通などに関わる人々の努力をより身近に理解することができる・生産者や生産過程など理解し、食べ物への感謝の気持ちを抱くことができる・生産者の顔が見え、話ができる

### 目の愛護デー



近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使いすぎがあげられます。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労る1日にしましょう。

給食に毎日入っている野菜といえば何でしょうか？・・・正解は「にんじん」です。にんじんは、身体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に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、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか？



### 朝ごはん

### ～季節の食材を利用した朝ごはんメニュー～

7月26日、学校給食センターにおいて「朝ごはん体験教室」を実施しました。参加者は自分でおにぎりを作り、お湯を注いで作るみそ汁と一緒にいただきました。

今回紹介するのは、手をかけずに使える季節の食材を活用した「おにぎり」と「お湯を注ぐだけのスープ」です。忙しい朝ですが、いつもと少し違う食材を使って季節感のある朝ごはんにしてみませんか？

#### 干し芋と塩昆布のおにぎり

##### 材料（おにぎり4個分）

- ・温かいごはん 400g
- ・干し芋（5mm角切り） 80g
- ・塩昆布（1cm長さに切る） 8g
- ・黒いりごま 小さじ2

##### 作り方

- ① ボウルにすべての材料を入れ、しゃもじでよく混ぜ合わせる。
- ② 4等分してラップの上のせ、好みの形に握ってできあがり！

秋に収穫期を迎える「さつまいも」を加工した「干し芋」を使います。塩昆布の塩味が干し芋の甘味を引き立てます。黒いりごまは大学芋にもよく使われ、さつまいもと相性の良い食材です。プチプチとした食感も楽しめます。

#### なめ茸の中華風スープ

##### 材料（1人分）

- ・なめ茸 大さじ1
- ・冷凍ほうれん草 20g
- ・豆腐（さいの目切り） 30g
- ・粉末鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・小ネギ（5mm小口切り） 適宜
- ・お湯 150ml

##### 作り方

- ① 器にすべての材料を入れ、沸騰したお湯を加えてよく混ぜればできあがり！
- \*味が足りない場合は、塩を加えてください。

秋の味覚の代表「きのこ」を使ったスープです。なめ茸は「えのきたけ」を刻んだものをしょう油などで煮たもので、瓶詰めに売られています。きのこが苦手な子どもにも、食べやすい食材です。

#### スープをアレンジ！

- ◎もう少し野菜をとりたいたなら・・・  
→ 冷凍のコーンやブロッコリー、手でちぎったレタスを加える。
- ◎もう少しボリュームがほしいなら・・・  
→ うずら卵を加えたり、時間があれば鍋で作って最後に溶き卵を加えてかき玉風に。



	主に血や肉を作る食品 (赤色の食品)	主に体の調子を整える食品 (緑色の食品)	主に熱や力になる食品 (黄色の食品)
干し芋と塩昆布のおにぎり	塩昆布		ごはん 干し芋 黒いりごま
なめ茸の中華風スープ	豆腐	なめ茸 小ネギ ほうれん草	