



令和4年9月30日
調布市立若葉小学校
校長 生田目 将
栄養士 片山 博子

秋らしい気候になってきました。10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいかを考えてみましょう。

★10月の給食目標は…朝ごはんを食べよう！

朝ごはらは、元気よく一日を始めるためにとても大切です。朝ごはんを食べると体に良いことがたくさんあります。例えば…

- 体温が上がって体が動きやすくなる
- 胃腸が動いてお腹の調子が整う
- 脳のエネルギーが補給されるので午前中を元気に過ごせるなどです。

主食・主菜・副菜のそろった朝ごはんが理想ですが、朝からたくさんの品数をそろえるのは大変ですね。「朝ごはん用」に、前日のおかずを少し残しておくのもお勧めです。

時間がない朝でも栄養バランスの整った献立を紹介するので、参考にしてみてくださいね。

◎ご飯派の人は…

- ご飯
- 冷ややっこ+しらす干し+かつおぶし
- 前日の残りのみそ汁

◎パン派の人は…

- チーズトースト
- 冷凍野菜やトマトの簡単サラダ
- ヨーグルト+ジャムやレーズン

「ごはんだけ」や「パンだけ」にならないよう、簡単な物でもおかずをそろえられると良いですね。



目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会が多い現代に、意識してとりたいた栄養素の一つです。



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



大切にしたい もったいないの心

「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詰まっています。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」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人あたり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。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。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「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せんか。

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2：国連 WFP による食料支援量

<給食レシピ紹介> 10月28日(金) 4人分 白身魚のスパイシーフライ

材料				
むきがれい(40g)	4切れ	黒こしょう	少々	ケチャップ 16g
生姜	2g	塩	ひとつまみ	ウスターソース 8g
にんにく	1g	小麦粉	20g	みりん 8g
白ワイン	1g	水	適量	
カレー粉	2g	乾燥パン粉	40g	
粉チーズ	4g	揚げ油	適量	

- 作り方**
- ① 生姜・にんにくは、すりおろす。
 - ② むきがれいに①の生姜・にんにく・白ワイン・カレー粉・粉チーズ・黒こしょう・塩で下味を付ける。
 - ③ 小麦粉と水を合わせ、衣をつくる。むきがれいに付ける。
 - ④ 乾燥パン粉を付け、160℃の油で揚げる。
 - ⑤ ケチャップ・ウスターソース・みりんを合わせ、火を通す。
 - ⑥ 揚げたむきがれいに、⑤のソースをかけて完成。
- * 白身魚は、どの魚でも大丈夫です。

今月の地場野菜

ねぎ

地元でとれたものを、地元に住む人たちが消費することを、地産地消といいます。若葉小では、農家の方の協力を得て、地産地消に取り組んでいます。