

食育だより 10月

令和2年度
桜小学校

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらいで、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事からしっかり栄養をとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

コロナウイルスの影響により、学校給食だけでなく、飲食店や宿泊施設などで使われなくなった食品がたくさん出ました。最近、ニュースなどでよく耳にするようになった“食品ロス”の問題について、一緒に考えてみましょう。

食品ロスとは？
売れ残りや食べ残し、期限切れ食品など、まだ食べられるのに捨てられている食品のこと。

日本の1年間の食品ロスは、どれくらいあるの？

日本の食品ロスは1年間で約612万トン（平成29年度推計値）。食品メーカーや飲食店などからは約328万トン、一般家庭からは約284万トンが発生しています。これは、1人あたり毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。



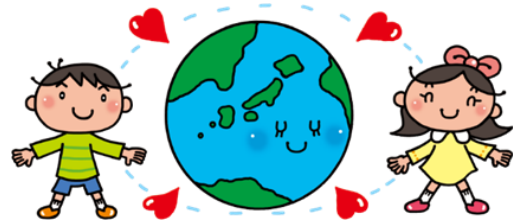
なぜ、食品ロスをへらさないといけないの？

食べ物の「いのち」をそまつにしないため



食べ物も、いのちがある生き物です。そして、食べ物には作ってくれた人への思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、命を大切にに対する気持ちと、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を守っていくため



食べ物を作ったり運んだりするために、たくさんの水やエネルギーが使われています。さらに、食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスをへらすことは、むだなごみをへらし、地球環境を守ることに繋がります。

～ 食品ロスをへらすために、私たちにできること ～

- ❖ 残さず食べる。
- ❖ 必要な物を、使い切れる分だけ買う。
- ❖ 食べ切れる量を考えて、料理を作る。
- ❖ すぐに使うなら、賞味期限や消費期限の近いものを選ぶ。
- ❖ 新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。
- ❖ 冷蔵庫や食品庫は整理整頓する。 など



学校でも、コロナウイルスの影響を受けた県産牛肉・名古屋コーチンなどを使用した地元応援給食を行って、食品ロスを減らす取組をしています！

にがてなやさいのイトコみつけ! **きのこ**

カルシウムの吸収アップ

きのこには、「ビタミン D」という栄養がたくさん含まれています。ビタミン D は、骨にカルシウムをくっつけるはたらきがあります。背が伸び、歯が生え変わる成長期には、カルシウムはとても大切です。牛乳とたっぷりのきのこを入れたポタージュや、チーズたっぷりのきのこピザなど、カルシウム強化のメニューを取り入れてみましょう。

おなかすっきり効果

きのこの食物せんいには、腸の動きを活発にして、おなかの調子をととのえるはたらきがあります。腸がきれいになると、免疫力もアップするので、風邪の予防にもつながります。

第5回 **わしよく 和食のだし**

～家族で楽しむ和食の時間～

和食には「一汁三菜」という基本の形があります。主食のご飯に、汁物と3つの菜(おかず)を組み合わせた献立です。汁物には、昆布やかつお節などからとった「だし」を使います。「だし」には、グルタミン酸やイノシン酸などのうま味成分がたっぷり含まれています。約100年前に日本人が、昆布だしの成分がグルタミン酸であることを発見し、「うま味」と名付けました。

イノシン酸



かつお節

にしほし

グルタミン酸



こんぶ

グアニル酸



ほししいたけ

だしをきかせることで、味に深みが増し、素材の味を引き立てるので少ない調味料でもおいしく感じられます。給食では、子どもたちの味覚を育てるために、かつお節や昆布などからとった天然だしを使い、減塩を心がけています。ご家庭でも、ひと手間加えてだしをとってみてはいかがでしょうか。

