



食育通信



春日部市学校給食栄養士研究会

中学校部会

平成 30 年 1 月発行 第 2 号

今回は「食育の6つの観点」のうち、「感謝の心」について取り上げます。

みなさんの中には、食べられることを当たり前を感じている人が多いかもしれませんが、世界には食料が不足し、飢餓に苦しんでいる人が約8億人もいます。毎日食事があること、そして、それをおいしく食べられるように作ったり準備したりしてくれる人がいること等に、感謝の気持ちを持って生活してほしいと思います。

伝えよう「感謝の気持ち」

例えば、毎日給食を食べることができる陰には、普段みなさんには見えないところで働いてくださっている方々のご苦労があります。直接お礼を言える機会は少ないと思いますが、あいさつや食べ方で感謝の気持ちを表していきましょう。



食事は感謝の言葉「いただきます」から



「いただく」は、漢字で「戴く」「頂く」とも書き、大切なものを受け取る時に、感謝の気持ちを込めて頭の上に上げる仕草のことを表しました。動植物の命をいただくことへの感謝の気持ちも表します。

よく味わっていただく



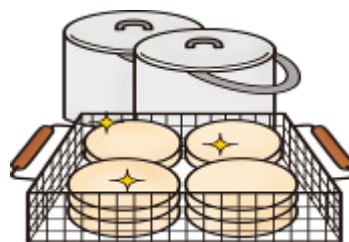
食べる人を思って作られた料理を、好き嫌いせず、よく味わっておいしくいただくことも、食べ物や作った人への感謝の気持ちを伝える方法です。食事のマナーを守り、みんなが楽しく食べられるように心がけましょう。

「ごちそうさま」は、ねぎらいの気持ちを



「ごちそうさま」は、漢字で「御馳走様」と書き、食事を作るために色々なところを駆け回り材料を集めてくれた人へ、ねぎらいの気持ちを表す言葉でした。食事作りに関わる人の思いや苦労、そして努力に感謝する気持ちも表します。

思いやりの気持ちで後片づけ



食器の扱い、配膳、はしの使い方、そして後片づけ、そのすべてが、作った人への敬意や感謝の気持ちを表すものとなります。特に食べたあとは、食器や食缶等を洗ってくれる調理員さんのことを考え、きちんと後片づけをしましょう。

孔て…

残さず食べて感謝の気持ちを表しましょう

せっかくいただいた大切な命や、たくさんの人たちの苦労を無駄にしないよう、残さず食べることを心がけましょう。



「感謝の気持ち」を伝えるのは、給食だけではなくありません。家庭の食事を作ってくれる方々にも言葉や態度で示しましょう。

もったいない！食べられるのに捨ててしまう「食品ロス」

「食品ロス」＝「お腹がいっぱいだから」「賞味期限が切れたから」といった理由で、まだ食べることができるのに捨てられた食品のこと

家庭からの食品ロス

→約 302 万トン

- ・調理の際に捨てている食べられる部分
- ・食べ残した料理
- ・冷蔵庫などに入れたまま、期限が過ぎた食品など



レストラン、スーパーなどからの食品ロス

→約 330 万トン

- ・客が食べ残した料理
- ・提供できなかった仕込み済みの食材
- ・期限が過ぎた食品
- ・パッケージの印刷ミスによる不良品など

日本では、1年間で合計約632万トンの食べ物が捨てられています

※農林水産省「食品ロスの現状（平成26年度推計値）」

（春日部市の中学校でも、1年間で合計約48トンの給食の食べ残しがあります。）



普段の生活で、食品ロスを出さないために私たちに出来ることは何でしょうか。
例えば、消費期限切れで食品を捨てることのないよう、必要なものを必要な量だけ買う、
外食する際は食べきれる量を注文するなど、出来ることを探してみましょう。



ひと手間かけた
愛情たっぷりレシピ

キャベツ入り

メンチカツ



まい
すだき

さ
まじ
う

クラムチャウダー

トースト



※ 《材料：4人分》

豚ひき肉	180g	小麦粉	適量
たまねぎ	1/3個	卵	1/2個
キャベツ	1/6個	生パン粉	適量
生パン粉	12g	乾パン粉	適量
塩・こしょう	少々	揚げ油	適量
粉チーズ	20g	中濃ソース	適量

《作り方》

- ①たまねぎ・キャベツはみじん切りにして、水気をよくしぼる。
- ②※印の7つの材料を混ぜ合わせ、小判型にする。
- ③卵は、割って溶いておく。
- ④生パン粉と乾パン粉を混ぜ合わせておく。
- ⑤②に小麦粉・③・④をつけて、油で揚げる。

《材料：1枚分》

食パン	1枚	※	バター	2g
ベーコン	5g		小麦粉	2.5g
たまねぎ	20g		牛乳	20ml
あさり水煮	15g		塩・こしょう	少々
マッシュルーム水煮	5g		炒め油	少々
			溶けるチーズ	15g

《作り方》

- ①※印の3つの材料を使ってホワイトルウを作る。
- ②ベーコンは短冊切りにする。たまねぎはスライスする。
- ③フライパンに油を熱して、②を炒める。あさり・マッシュルームも加えて炒める。塩・こしょうで調味し、①のルウを加える。
- ④パンに、③の具をのせ、溶けるチーズをのせる。
- ⑤トースターで5分程度焼く。