



令和5年 3月  
流山市立常盤松中学校  
流山市立西初石中学校



## 持続可能な社会について考えよう

持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは1年間にわたり、おいしい給食を食べながらさまざまな食に関することを学んできました。今月は、給食の時間を振り返って来年度の食生活における目標を立ててみましょう。



## 1年間の振り返りチェック

給食の時間をふりかえて、できたものには口にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた

1人分の量をきれいに盛りつけた

地域の地場産物がわかった

バランスのよい食事のとり方がわかった

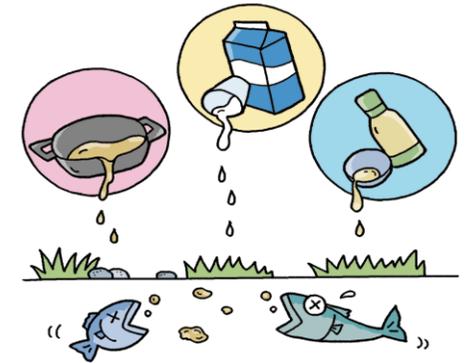
感謝の気持ちを持って食べることができた

祝☆卒業

3年間をふりかえてみましょう。

## Q. 使った後の水が河川や海を汚しているって本当？

**A.** 河川や海を汚す大きな原因の一つは、台所やふろ、洗濯、トイレから出る生活排水です。例えば、牛乳コップ1杯(200mL)を流すと、魚がすめる水質にするにはバスタブ(300L)11杯分の水が必要です。わたしたちは地球上にある「限りある水」をくりかえし使っています。汚れた水をできるだけ流さない工夫を考えましょう。



循環型社会への第一歩

## 3Rの取り組み

リデュース Reduce	リユース Reuse	リサイクル Recycle
使う資源やごみの量を減らすこと	使えるものはくりかえし使うこと	資源として再び利用すること

3Rとは、使う資源やごみの量を減らす「Reduce(リデュース)」、使えるものはくりかえし使う「Reuse(リユース)」、資源として再び利用する「Recycle(リサイクル)」の頭文字をとったものです。普段の生活に取り入れてみませんか。

## 《献立紹介》給食でいつも人気です。お家でも簡単に作れます。

### ●手作りふりかけ(約4人分)

- ・ちりめんじゃこ 20g
- ・かつおぶし 5g
- ・白iriごま 10g
- ・きざみのり(焼き海苔をちぎってもよい) 3g
- ・塩 小 1/4
- ・醤油 小 1/2
- ・みりん 小 1/2

- ① じゃこをカリカリになるまでフライパンで炒る。(ごまも軽く炒っておくとかおりが良い)
- ② 調味料を加え混ぜ、少し冷めたらのりを加える。

※ちなみに給食ではすべてオーブンで焼いています。天板に広げ、180℃で数分です。

(お好みで材料の量を加減してください!)