



給食だより

毎月19日は『食育の日』

流山市立おおぐろの森中学校

朝晩の気温が下がり、めっきり秋らしくなってきました。10月はスポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして「実りの秋」です。給食では、さつま芋や栗、秋刀魚など、秋が旬の食材をたくさん使っています。食を通して、季節を感じてもらえる献立を心がけています。季節の変わり目は体調をくずしがちです。栄養バランスを考えた食事を心がけて免疫力を高め、風邪をひかないように気をつけていただければと思います。

食品ロス削減月間

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ゴミとして捨てられてしまう食べ物のこと。日本では毎年600万トン以上もの量が発生しています。日本人1人あたり、毎日お茶碗一杯分(140g)を捨てているのと同じ量になります。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(2018年で年間390万トン)をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにしないように、また地球環境を守って行くためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

しょくひん

へ

りゆう

食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を
そまつにしないため



食べ物は、もとは生きて命を持っていたもの。そして食べ物を作ってくれた人の思いや努力が込められています。

生きものたちの命に対する敬意と作ってくれた人への感謝の心を表します。

ちきゅうかんきょう
地球環境を
まも
守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりする時私たちは、たくさんの水やエネルギーを使っています。さらに、食べ残しのゴミ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。食品ロスを減らすことは、むだなゴミを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

旬の食材 ～戻り鰹～

鰹は、暖かい海を回遊し、小魚を捕食しながら生息しています。日本近海では、黒潮にのって、春に九州南部から北上していきます。秋には宮城県沖、そして11月頃には北海道南部に辿り着き、そこで親潮とぶつかってUターンし、南下していきます。

●旬

鰹には旬が2回あります。春先に日本近海を北上するものを「初鰹」と呼びます。身はあっさりとした味わいです。一方、秋に脂がのって南下してくるものを「戻り鰹」と呼びます。初鰹に比べて身が軟らかく、弾力があります。

●栄養

赤身魚の鰹は、たんぱく質が豊富です。特に、身の「血合い」という濃い赤色の部分には鉄分が多く、貧血の予防に効果があります。

他にも、青魚の鰹の脂には、脳の成長や働きを活性化させる「DHA」や血液をサラサラにし、心筋梗塞や脳梗塞の予防に効果のある「EPA」が多く含まれています。



～給食のおすすめメニュー紹介～



毎日の給食を紹介しています！

『手作り南瓜団子汁』（10/4実施）

緑黄色野菜、代表の南瓜を使った手作り団子！白玉粉に豆腐と南瓜を練り込み団子にして、具沢山のすまし汁に加えました。体の中から温まります！生徒たちもよく食べていました。ぜひ、ご家庭でも作ってみてください。

<材料4～5人分>

・木綿豆腐	1/3丁(100g)
・南瓜	50g
・白玉粉	100g
・豚肩肉(鶏肉でもOK)	50g
・白菜	1/6カット
・ごぼう	1/2本
・長ネギ	1/2本
・生姜	1かけ
・だし汁	800cc
・しょう油	大さじ1
・塩	3g
・酒	小さじ2
・本みりん	小さじ2

① 南瓜団子を作ります。

南瓜は皮をむいてボイルし、やわらかくして、つぶす。豆腐もつぶす。ボールで南瓜と豆腐をなじませ、白玉粉を加え、耳たぶほどの硬さにする。小さく丸めてボイルし水にとる。

② 鍋にだし汁を入れ沸騰させる。豚肉を入れてアクを丁寧にとる。

③ 白菜は短冊、ごぼうさがき、長ねぎ小口切り、生姜はおろしておく。アクを取り除いたら、ごぼう、白菜芯を加える。煮えたら、調味料を入れ、白菜の葉と長ねぎ、生姜を加え、味をととのえる。①の団子を入れたら、できあがり！