

# きゅうしょくたより

令和6年10月  
流山市立八木北小学校

## 10月は「食品ロス削減月間」です！



日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、年間472万トン(令和4年度推計)発生しています。これは国民一人当たりに換算すると毎日おにぎり1個分を捨てている計算になります。

食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO<sub>2</sub>の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



## 食材の「捨てすぎ」に 注意しましょう



調理の時に野菜の皮を厚くむいたり、レタスなどの外側の葉を取り除いたりなど、食べられる部分まで捨てていませんか？ これも家庭の食品ロスの一因です。「捨てすぎ」ないようにしましょう。

## 捨てちゃうなんて もったいない！

食材を腐らせたり捨ててしまったりするのは、もったいないことですね。食材は工夫次第で使いきれます。例えば余ったぎょうざの皮をミニピザの生地にするなどです。消費者庁などが使いきりレシピを公開しています。活用してみたいかがでしょう。



## 食育タイム



### 【2年生】道徳「カムカムメニュー」

2年生は道徳の時間に「カムカムメニュー」について学習しました。授業の中で、栄養教諭から「よくかんで食べるとどんなよいことがあるのか」について話をしました。八木北小では、毎月8, 18, 28日の「8」の付く日の給食は「カミカミメニュー」を出しています。10月18日の給食は、道徳の教科書に出ていた献立と同様の献立にしました。給食時には、再度よくかんで食べるとどんなよいことがあるのかについて確認しました。大豆入りひじきはんや、ししゃものカレー揚げ、切り干し大根の煮物など、子どもたちは、1口30回かむことを意識して食べていました。また、「普段いかにかんでいないかがよくわかった」「よくかんで食べたら、飲み込みやすかった」「30回以上かんだら、食べ物の味がしなくなった」「弟や妹にも教えてあげた」などの感想も聞かれました。

### 【4年生】社会科「千葉県の特産物」

4年生は、1学期に千葉県の各市の学習をしました。その中で、八街市の落花生に興味を持ち、9月に、給食にも野菜を納品して下さっている地元農家の岡田さんの協力を得て、落花生を株ごといただき、実物を観察することが出来ました。畑で収穫している様子や、農家さんへの質問は、教室にて動画で見ました。落花生を株ごと引き抜くところや、実がたくさんついている様子を見た時には、児童から「わぁ～！」という歓声が上がりました。観察した落花生は、ひとり1～2個ずつ持ち帰り、食べた児童からは、「おいしかった」「いつも食べている落花生とは食感が違った」などの感想が聞かれました。

児童たちは実物の落花生を観察出来たことで、落花生に対する知識がより深まると共に、農家さんへの感謝の気持ちが育ちました。



## 今月の献立より

### 「野菜の米粉スープ」

(材料)1人分 鶏肉15g にんじん10g 玉ねぎ20g しめじ5g 白菜10g 小松菜10g 豆乳40g コンソメ 0.5g 塩 0.4g こしょう少々 米粉4g バター2g

(作り方)①鶏肉、野菜を切る。鍋に、水、鶏肉、にんじん、玉ねぎを入れて煮る。柔らかくなったら、白菜、しめじも入れる。②白菜がしんなりしたら、調味料、豆乳、小松菜を入れる。③水で溶いた米粉を入れてとろみをつけ、最後にバターを入れる。

※豆乳は沸騰すると分離してしまうので、あまり煮すぎないのがコツです。豆乳の代わりに牛乳でも OK です。旬のさつまいもや、かぼちゃ、じゃが芋を入れてもおいしいです。余っている野菜を使えば、食品ロス削減にもつながります。