

# きゅうしょくたより

令和3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600万トン（平成30年度推計）発生しています。これは国民一人当たり換算すると年間約47kg、毎日お茶碗約1杯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。

### 捨ててしまう理由は？

- 【1位】食べきれなかった
- 【2位】傷ませてしまった
- 【3位】賞味・消費期限が切れていた



似ているけれど  
全然違う

消費期限

賞味期限

### 消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。

### 賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



## 家庭での食品ロスを減らすために・・・

### お買いもの

## 使いきれ的分だけ買う

### 1 買いものに行く前には 家にある食材をチェックしてから！

まずは家のなかのどこに、どんな食材・食品があるかを把握しましょう。冷蔵庫、冷凍庫、食品庫、床下収納などを確認してみましょう。

**おすすめ**  
スマホで冷蔵庫や食品庫の写真を撮って買いものに行くのもよいでしょう。

買いものして帰ってきたら、同じものが家にあっただけあります...

### 2 家にある食材を優先的に 使うことを考えて

家にある食材を使った献立を考えてみよう。

**おすすめ**  
食材名を入力してレシピを検索。  
じゃがいも 牛乳 レシピ 検索

### 3 使いきれ的分だけ 買うようにしましょう

今日使うもの、補充する食材など、メモを活用して使いきれ的分だけ買いましょう。

**おすすめ**  
カット野菜は割高感がありますが、少量だけ必要な場合には利用してみてもいいが、切らずにそのまま使えるのも便利。  
(消費者庁ホームページより)

### 食育タイム

「6年生家庭科」栄養バランスがとれた献立の立て方について学習しました。タブレットを活用し、給食や休日の昼食を「栄養バランスチェッカー」というアプリで栄養バランスを確認したり、和食の料理の組み合わせや献立作成のポイントなどを学びました。今後は、家族のための献立作成に取り組みます。

「3年生社会」「カスミ」の方が来校し、スーパーマーケットについて学習しました。併せて3つの食品群の働きや「5 A DAY（1日に5皿分の野菜と200gの果物を食べよう）」の話を聞き、栄養バランスの大切さを学びました。

★裏面に「我が家のおすすめレシピ」を載せています。どうぞご覧ください。

## 我が家のおすすめレシピ

夏休みに「我が家のおすすめレシピ」を募集したところ、たくさんのレシピを応募していただきました。10月の給食に3品取り入れさせていただきました。とても簡単でおいしそうなレシピばかりでしたので、ぜひご家庭でも親子で楽しく作ってみてはいかがでしょうか。ご協力ありがとうございました！



### 「焼きピーマン」 1年 Oさん

（材料）ピーマン（作り方）①洗ったピーマンを半分にカットしヘタを取る（種を取る必要はありません）。②トースターにアルミを敷いて並べて焼く。③おしょう油をかけてどうぞ★  
（おすすめポイント）種まで食べられます！ピーマン嫌いからピーマン大好きになりました。（お料理ではなくてすみません！）

### 「朝の簡単ベジタブルスープ」 1年 Kさん

（材料）ミックスベジタブル カップスープ（作り方）ミックスベジタブルとスープの素をお椀に入れる。お湯をかけて15秒混ぜたら完成！！  
（おすすめポイント）忙しい朝にぴったり！ミックスベジタブルは凍ったまま使うと熱くならないです。

### 「イタリア春巻き」 3年 Kさん

（材料）春巻きの皮 トマト とろけるチーズ 青じそ 油（作り方）①トマトをスライスする。②春巻きの皮にトマト、チーズ、青じそをのせて巻く。③油で揚げる。  
（おすすめポイント）揚げたてはチーズがとろけてピザみたいです。青じそもさっぱりしておいしいです。

### 「かみかみサラダ」 4年 Kさん

（材料）切り干し大根 人参 小松菜 さきいか しょう油 酢 砂糖 塩 ごま（作り方）①野菜をゆでて冷ます。さきいかを焼いて冷ます（とてもこげやすいので注意です）。②調味だれで和え、ごまをふる。  
（おすすめポイント）さきいかからも味がでて、かめばかむほどおいしいサラダです。ちくわを加えてもさらにおいしく、さらにかみかみ！

### 「洋風切り干し大根」 4年 Sさん

（材料）ベーコン 人参 切り干し大根 バター にんべんのつゆ 白だし（作り方）①切り干し大根を水でもどす。人参は千切り、ベーコンは1cm位の幅で切る。②ベーコンをバターで炒める。③ベーコンに火が通ったら人参を炒める。④人参に火が通ったら切り干し大根を入れて炒める。⑤火が通ったら水とつゆで水分が少し残る位まで炒める。  
（おすすめポイント）バターとベーコンで洋風にすることで、おいしく食べられます。

### 「納豆ギョウザ」 5年 Hさん

（材料）ギョウザの皮 納豆 挽肉 しょう油 塩 こしょう（作り方）①挽肉と納豆を炒める。②調味料で味付けする。③ギョウザの皮で②を包む。④包んだギョウザを焼く。  
（おすすめポイント）納豆好きな人は、ぜひためしてみてください！

### 「じゃが芋オムレツ」 5年 Oさん

（材料）じゃが芋中1コ 玉子3～4コ 牛乳 塩・こしょう 油（作り方）①じゃが芋を洗って皮をむき、くし形に切る。②塩で水抜きをし、もむ。その後少しおく。水気が出たらペーパータオルでふく。③フライパンに油、じゃが芋を入れ、中～弱火で色がつくまで煮る。④玉子に塩、こしょう、牛乳を混ぜておく。⑤④に③を混ぜてフライパンに戻し、おはしで混ぜながら焼く（火力は中～弱火）。焼き色がついたらひっくり返して焼く。  
（おすすめポイント）じゃが芋は揚げ煮！じゃが芋の塩加減が大事！（基本の味はやさしい味！）簡単にできますヨ。

### 「からあげ」 1年 Fさん

（材料）鶏もも肉 にんにく しょうが 塩 しょうゆ 片栗粉 ごま油（作り方）①鶏肉を切る。②調味料をもみこむ。③片栗粉をつける。④油で揚げる。  
（ポイント）調味料をもみ込んだら、30分から1時間置いておく。

### 「塩こんぶバターおにぎり」 3年 Eさん

（材料）白米 塩こんぶ バター 焼きのり（お好みで）（作り方）おにぎりの中身に塩こんぶとバターをお好みの量で入れてにぎるだけ！！のりを巻くのが好きな人はお好みで巻いてもよい。  
（おすすめポイント）温かいご飯の熱でバターが溶けて、とてもおいしいです。

### 「サモサ」 3年 Kさん

（材料）じゃが芋2～3コ 合挽肉200g 玉ねぎ1/2コ しょうが1かけ カレー粉小さじ1～2 春巻きの皮10枚位 とろけるチーズ（作り方）①じゃが芋を1cm位に切り、やわらかくなるまでゆでる。Or レンチンする。②フライパンに油を熱し、玉ねぎ（みじん切り）をしんなりするまで炒める。しょうがと合挽肉を加え、色が変わったらカレー粉を入れ、塩こしょうで味付けをする。③火を止めてフライパンの中で①を合わせる。④春巻きの皮を3等分にし、③ととろけるチーズをのせ三角形に巻く。⑤油で揚げ、好んでケチャップをつけて食べる。  
（おすすめポイント）コロッケの具をカレー味にして春巻きの皮に包みます。冷凍しておいて、お弁当やあと一品おかずが欲しいときに助かります。カレー味が子どもたちは好きなのでよく食べてくれます。

### 「鉄火なす」 4年 Hさん

（材料）4人分 なす3～4コ ピーマン2～3コ みそ大さじ1 砂糖大さじ1 油（オリーブ油・サラダ油など）※豚肉、えび、玉ねぎを入れてもおいしい（作り方）①なす、ピーマンは食べやすい大きさの乱切りに切る。肉やえび、玉ねぎを入れる時は、先に火を通して別の皿に入れる。②フライパンに油を入れて、なすを炒める。③なすにこげめがついたらピーマンを入れる。（肉やえび、玉ねぎを入れる。）砂糖、みそを入れてなすにからめたら出来上がり。  
（エピソード）夏におじいちゃん、おばあちゃん家に帰ったら作ってくれるお料理です。

### 「なすとピーマンの煮物」 6年 Iさん

（材料）なす ピーマン 豚バラ肉（お好みの豚肉で。バラの方が脂の甘みがありおすすめ） めんつゆ みりん 酒（作り方）①なす、ピーマンは乱切り、豚肉は2～3cmの幅で切る。②鍋にバラ肉を入れて脂が出るまでしっかり炒める（バラの場合は油をひかずに炒める。豚こまなどは油をひいて）。脂が出てきたらなすに脂を吸わす様に炒める。③なすがやわらかくなったらヒタヒタの水を入れ、酒少々、みりん少々、めんつゆをお好みの味になるくらい入れて、落とし蓋をして煮る。④5分位煮たらピーマンも入れて、やわらかくなる位まで煮たら出来上がり！  
（おすすめポイント）夏野菜を使った料理です。簡単で子どもたちもこれならなすもピーマンもモリモリ食べます。

### 「ひじきとレンコンのサラダ」 6年 4年 2年 Uさん

（材料）ひじき レンコン 人参 コーン 枝豆 ツナ はちみつ大さじ1 しょう油大さじ1/2 マヨネーズ大さじ4 酢小さじ1 和風だし小さじ1 塩・こしょう少々 白すりごま大さじ1 1/2  
（作り方）①レンコン、人参は千切りにしゆでる。ゆでた枝豆は皮をむく。すべての材料と調味料を和える。  
（おすすめポイント）いつも同じサラダだったので、何かオシャレでおいしいものはないかな～と作り大好評！