

きゅうしょくたより

令和3年5月
流山市立八木北小学校

「SDGs」出来ることから始めましょう！

2015年に国際連合で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」では、2030年までの持続可能な開発目標が定められました。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、自分に出来ることから実行していきましょう。

今日からチャレンジ ごみを減らそう

持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、ごみを減らす工夫を考えて取り組みましょう。



「期限」の違いを正しく理解しましょう

加工食品には、「消費期限」か「賞味期限」の表示があります。この2つの期限の違いを間違えると食品ロスにつながってしまいます。「消費期限」は食品が安全に食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。賞味期限は、期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



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、レタスやキャベツ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？野菜の皮の部分にもたくさん栄養が含まれています。野菜はよく洗って皮ごと使ったり、皮の部分を細かくきざんでハンバーグやぎょうざの中身に使ったり、調理の工夫をして捨てすぎないようにしましょう。

給食で取り組む「SDGs」



「地産地消の推進」

千葉県産や流山産の米や野菜を多く取り入れ、昼の放送やホームページなどで紹介しています。



「和食文化、郷土料理の継承」

和食や行事食、郷土料理を献立に取り入れ、和食文化の良さを伝えています。



「食品ロス削減の推進」

安全でおいしい給食の提供と、食事の重要性を理解し、食べ物や生産者、作ってくれた人への感謝の気持ちを持つことで、残渣を減らします。



「牛乳パックのリサイクル」

飲み終わった牛乳パックは各自開いて洗い、リサイクルしています。



食材を無駄にしないレシピ

出典：「消費者庁のキッチン（公式ページ）」
<https://cookpad.com/kitchen/10421939>

「根菜丸ごとスープパスタ」～野菜の皮をむかず丸ごと使ったスープパスタ～

（材料）2人分 パスタ（早ゆで3分用）200g 大根（皮付き）150g 大根の葉 20g にんじん（皮付き）50g 水 400cc トマトジュース 400g 顆粒コンソメ 5g 塩少々 こしょう少々 ピザ用チーズ 40g

（作り方）①よく洗った大根とにんじんは、皮ごと長さ3cmの千切りにする。大根の葉はよく洗い、みじん切りにする。②鍋に水とトマトジュースを入れ、火にかけ、沸騰したら千切りの大根とにんじん、コンソメを加える。③再び沸騰したら、パスタを入れ、時々かき混ぜ、パスタが柔らかくなるまで茹でる。（3分をめやすに様子を見ながら茹でる）④塩・こしょうで味を調える。⑤④を皿に盛り、みじん切りにした大根の葉をのせ、チーズをかけて完成。

※根菜である「大根・にんじん」の皮、葉も材料として使い、廃棄部分を減らせます。また、ひとつの鍋で調理するので、手間と洗い物を減らせます。

食育タイム

「1年生生活科」

1年生は、生活科の時間に給食について学習しました。おおぐろの森小学校の給食室で給食を作っている様子や、調理員さんからのメッセージを見ました。また、給食室で実際に使っている120cmのしゃもじを持って、その大きさにびっくりしていました。給食が出来るまで、生産者や納入業者の方々、調理員さん、配膳員さんなどたくさんの人が関わっていること、感謝の気持ちを持って残さず食べようと伝えました。



★裏面に食に関する情報を載せています。どうぞご覧ください。