

# おおさき食育通信



保護者の皆様に、年4回市内公立幼稚園・小学校・中学校の学校給食及び食育の取組など“食”に関する情報を発信します。

令和3年2月発行

減らそう!

## 食品ロス

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。

日本では、年間600万トン以上の食品ロスが発生していると言われています。このうち、約300万トンは家庭で捨てられています。一人当たり年間で約50kg、毎日お茶わん1杯分(約140g)の食品を捨てている計算です。※消費者庁調べ

### 食品ロス削減～家庭でできることから始めましょう!～

1

買い物に行く前に家にある食材をチェック!  
床下収納や冷蔵庫の奥も確認しましょう。

2

家にある食材を優先的に使いましょう!  
在庫食材を使いきる料理の工夫を楽しんで。

3

使い切れる分だけ買いましょう!  
今日使う分、必要な調味料などメモを活用。



消費者庁では、食材を使いきるためのレシピや野菜の選び方と保存の仕方等を紹介するための公式ページを開設しています。「消費者庁のキッチン」で検索し、普段の食事にお役立てください。

## ◀ 学校と給食センターが連携して取り組む食育活動 ▶ ～正しい手の洗い方と免疫力すごろく～

### 田尻学校給食センター

田尻学校給食センターでは、給食を提供している園・学校の先生方と連携し、さまざまな食育活動を展開しています。今回紹介するのは、沼部小学校で実施した授業の様子です。

指先に汚れが残りやすいよ。

### 正しい手の洗い方

正しく覚えられたかな?



はい!

低学年は「手洗いチェッカー」で洗い残しの多いところを学びました。

朝ごはん、おかずも食べた人～?

### 免疫力すごろく

中学年と高学年は、すごろくをしながら、免疫力を高めるためのさまざまな「お題」に取り組みました。



片足10秒バランスやるよ!

## 感謝の気持ちで「いただきます」

## 大崎市立長岡小学校



本校では例年、計3回のたてわりランチを行っています。たてわり班に調理員さんたちも入り給食を食べ、児童との交流の場となっていました。しかし、今年度は新型コロナウイルスの感染防止のため、残念ながらたてわりランチは中止となってしまいました。

そこで、栄養士が各教室を訪問し3名の調理員さんを写真で紹介しました。当日何を作ってくれた調理員さんか、得意料理は何かを伝えると子供たちは顔と名前を覚えてくれました。その日は給食をしっかり味わい、残食はとても少なかったです。給食まつりでは、全校児童が給食室への手紙を書き、代表者が昼の放送で発表しました。感謝の気持ちを伝える良い機会になりました。

調理員の〇〇さんです。



いつもおいしい給食ありがとうございます！



感謝の手紙

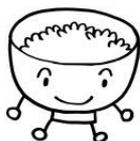
## 学校給食 人気レシピ

## 《 しょうがごはん 》

## 大崎市立下伊場野小学校

### <材料> (4人分)

- ・ 精白米 300g
- ・ しょうが 20g
- ・ にんじん 40g
- ・ 干し椎茸 4g
- ・ 油揚げ 28g
- ・ みりん 4g
- ・ 料理酒 4g
- ・ 昆布茶 4g
- ・ 食塩 2g



### <作り方>

- ①精白米を洗米し、30分水につけておく。
- ②しょうがは、よく洗い皮ごと千切りにする。
- ③にんじんは千切り、干し椎茸は水で戻してから千切りにする。
- ④油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、千切りにする。
- ⑤米をザルにあげて水をきり、炊飯器に入れる。
- ⑥調味料を入れてから、分量の水加減になるように水をたす。
- ⑦切った材料を全部入れて炊く。

### <ポイント>

しょうがに含まれる「ショウガオール」成分が体を温めて免疫力を高めてくれます。材料を全部入れて炊くだけなので簡単に作れます。食べると体がポカポカに温まりますよ。



大崎市イメージキャラクター  
バタ崎さん

\*保護者向け食育通信 【令和2年度 第4号】(通巻 第36号)

発行：大崎市学校栄養士会

事務局：大崎市教育委員会教育部 教育総務課

TEL0229-72-5032 FAX0229-72-4004

