

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4年2月発行

減らそう！食品ロス

できることからやってみよう

日本では、令和元年に約570万トンの食品ロスが発生したと推計されています。

余った食べ物はごみとして処理工場に運ばれ主に可燃ごみとして処分されます。運搬や焼却の際に二酸化炭素を排出し温暖化の原因となります。また、焼却後の灰の埋め立ても環境負荷につながります。食品ロスを出さないようにすることは、食料資源を有効に利用することや地球温暖化をおさえることにもつながります。



ムダをださないローリングストック

災害に備えて食料を備蓄する方法としておすすめしたいのがローリングストックです。普段から少し多めに食材を買っておき、使った分だけ買い足すことで、常に一定の食料を備蓄しておく方法です。

大切なのは、古いものから順番に使い、使った分は補充をすることです。期限の古いものから使いきることにより、食品ロスを出さないことにもつながります。



学級活動での食に関する指導 『食べ物のはたらきを知ろう』



大崎市立古川第二小学校



本校では、学級活動や家庭科、総合的な学習の時間、委員会活動等で、さまざまな食育活動を行っています。今回紹介するのは、学級担任と栄養教諭が連携して指導を行った、2学年学級活動の授業の様子です。



食べ物が、体の中でどんなはたらきをするのかを学びました。

その日の給食に使われている食品を、体のはたらきごとに3つのグループに分けました。



授業後は、今まで残っていた苦手な食べ物も、がんばって一口食べている様子が見られ、学年全体の残食も徐々に減ってきています。



給食委員 みんなでがんばっています！



大崎市立古川南中学校

古川南中学校給食委員会では「どうしたら残食を減らせるか」を考え、給食週間に「ウィンター☆ハッピー コンテスト」を実施しました。

給食を完食できた人には2点、完食できなくても苦手な食材をひとくち以上食べた人は1点とし、クラスの合計点を競いました。その後、各学年ごとに順位を決め、表彰しました。

苦手な献立を全く食べない生徒がいるので、ひとくちだけでも食べて、味わってほしいと思いついた企画です。

その他の活動としては、校内2か所に手書きの献立表を掲示したり、下膳の際のワゴン後片付けチェック、昼の校内放送で地域食材、行事食などの紹介、セレクト給食やリクエスト献立のアンケート回収と取りまとめをしています。

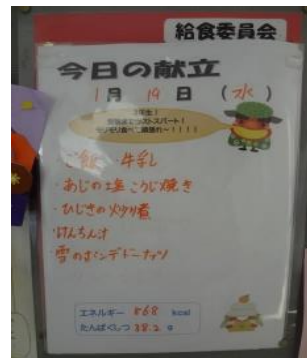
毎日の給食がスムーズに実施できるように、クラスでの働きかけもがんばっています。



※食育ピクトグラム
環境への配慮（調和）
食べ残しをなくし、食品ロスの削減に努めます。



真剣に話し合っています



読みやすい字で大きく書きます

学校給食
人気レシピ

「青のいもポテトビーンズ」

大崎市立鳴子中学校



< 作り方 >	4人分
じゃがいも	中2個
大豆（水煮）	60g
かたくり粉	適量
青のり	小さじ1
塩	小さじ1/5
揚げ油	適量

<作り方>

- ① じゃがいもは一口大に切り水気をとる。
- ② 170℃程の油で少し色づく程度に素揚げする。
- ③ 大豆は水気を取り、かたくり粉をまぶして油で揚げる。
（乾燥大豆を使う場合は少し長めに揚げる）
- ④ 塩、こしょう、青のりを合わせておく。
- ⑤ じゃがいも、大豆、調味料を和えて、できあがり！



大豆は「畑の肉」と呼ばれるほど、良質なたんぱく質を多く含んでいる食材です。給食では大崎市産の大豆を使っています。揚げた大豆は噛みごたえもあり、子どもたちに人気のかみかみメニューのひとつです。

水煮の大豆でも乾燥大豆でもおいしく作れます。乾燥大豆は1晩水に漬けてから使用します。

*保護者向け食育通信 【令和3年度 第4号】（通巻 第40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



大崎市イメージキャラクター
バタ崎さん