

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5年2月発行

環境にやさしい工夫はじめませんか

食品ロス削減のために私たちが身近に取り組める料理の工夫をご紹介します。

●“買い物”でできること

- ・旬の食材を選ぶ～旬の食材は栽培にかかるエネルギーが少なくてエコ！
- ・地産地消～輸送エネルギーが少なくてエコ！
- ・必要量を買う～安いからと買いすぎないようにメモするとエコ！

●“食べる”でできること

- ・食べられる量を盛り付ける～適正量を考え、多く盛りすぎない
- ・作りすぎに気を付ける～ごみ処理にかかるエネルギーを減らす



●“作る”でできること

- ・生ごみを減らす～よく洗って皮ごと食べて捨てる量を減らす
- ・エネルギーを上手に使う～鍋に蓋をする、電子レンジの有効活用
- ・同時調理～一緒に茹でる、焼く、余熱を利用する

●“片付け”でできること

- ・水の使い方を考える～水をためて使う、汚れの少ないものから洗うと洗剤もエコ！
- ・生ごみの水切りはしっかりと！
- ・油污れは古布や新聞紙でふきとる



給食まつり週間



大崎市立 東大崎小学校

全国学校給食週間（1月24日～30日）にあわせて、1月23日（月）～27日（金）に給食まつり週間を実施しました。12月に健康委員会の児童が、全校に好きな給食のメニューのアンケート調査を行い、人気のあったメニューがこの期間中、給食に出されました。児童の取り組みとしては、1・2年生が給食室で働く方への感謝の手紙、3・4年生が給食に関する標語、5・6年生がおすすめメニューを考える活動を行いました。この活動を通して、食べ物やそれに関わる人への感謝の気持ちを持ち、給食についてあらためて考える良い機会となりました。



健康委員会の活動



標語・感謝の手紙



人気ナンバーワン！
きなこ揚げパン

幼稚園・学校と給食センターが 連携して取り組む食育活動



大崎市
田尻学校給食センター



田尻学校給食センターでは、幼稚園、小学校、中学校の計9校分、約1,280食の給食を提供しています。給食時間や学級活動・授業に栄養士が各校を訪問し、さまざまな食育活動を実施しています。



給食センターの
紹介

はてなボックス
～箱の中身はなんだろう～



上の2枚の写真は、幼稚園での指導の様子です。給食を食べる前にいろいろなお話やクイズなどをします。



学級活動「野菜となかよしくなろう」



動画を用いての給食時間の指導

下の3枚の写真は、小学校と中学校での指導の様子です。

ほうれん草ののい酢あえ



《 材料 4人分 》

- ・ほうれん草…100g (3株位)
- ・にんじん…25g (3cm位)
- ・ホールコーン…60g
- ・ツナフレーク…40g
- ・焼きのり…全形1枚
- ・さとう…1g (小さじ1/2弱)
- ・しょうゆ…4g (小さじ2/3)
- ・食酢…3g (小さじ1/2強)

大崎市立
古川第一小学校



冬取りほうれん草は、夏取りと比べてビタミンCが3倍、他のビタミンやミネラルの含有量もアップしています。甘味も増し、おいしくなっています。



《 作り方 》

- ① ほうれん草はゆでて水気を切り、食べやすい長さに切る。
- ② にんじんは千切りにしてゆでておく。
- ③ 焼きのりは、きざみのりにする。
- ④ ほうれん草、にんじん、ホールコーン、ツナフレークをボウルに入れて、合わせた調味料ときざみのりを混ぜて出来上がり。



*保護者向け食育通信 【令和4年度 第4号】(通巻 第44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
Osaki.city

給食費口座振替
登録はこちらから

