



10月の給食だより

《 児童のみなさんへ 》 今泉小学校

10月の給食目標

今泉小食育標語「食べ物と 作った愛情 いただきます」

食後の過ごし方を工夫しよう



今は短縮日課のため昼休みはありませんが、通常の日課になると、給食の後は25分間の昼休みがあります。給食をたくさん食べてお腹いっぱい昼休み、みなさんはどのように過ごしますか？元気がいっぱい遊びたい人もいれば、ゆっくり読書をしたい人もいますよね。満腹の時にいきなり激しく体を動かすと、お腹がびっくりして痛くなってしまふこともあります。自分の体調と相談しながら、食後の時間の過ごし方を考えるようにしましょう。

日本の食品ロスは年間600万トン

10月はとちぎ食育推進月間ですが、全国的に食品ロス削減月間でもあります。食品ロスとは、本来食べられるのに様々な理由で捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロスの量は、年間約600万トンです。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。食品ロスの発生要因は「食べ残し」「手つかずの食品」「皮のむきすぎ」などがあります。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CO2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。食品ロスを減らすには、どうしたらよいのかを考え、家の人と実践してみてください。

今日からできる食品ロスを減らす方法

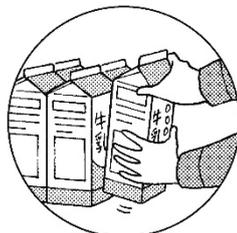
一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに食べる

すぐに使うなら、手前の商品を買う

必要な分だけ買う

期限表示を正しく理解する



世界に誇れる日本語

もったいない

環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニア人のワンガリ・マータイさんは、3Rを一言で表すことができ、命の大切さや地球資源への尊敬の意味もある「もったいない」という日本語に感銘を受けたそうです。



食育だより

「保護者のみなさまへ」 今泉小学校 10月

10月はとちぎ食育推進月間です

秋は実りの秋や食欲の秋とよくいわれますね。栃木県では、10月を『とちぎ食育推進月間』とし、県民一人ひとりが生涯にわたり楽しく健全な食生活を実践することにより、食に対する感謝の気持ちを深め、心身の健康と豊かな人間性を育む『食育』に取り組んでいます。



栃木県では、毎月第3日曜日をふれあい育む『家庭の日』と定めており、それに併せて、10月の第3日曜日を『家族で食育の日』とし、食育の推進を図っています。ご家庭でも『食』について様々な話をしてみてください。



今泉小学校では、とちぎ食育推進月間の食育の日(19日)前後の金曜日に食育チャレンジシートを配付しますので、ご家庭で食育チャレンジデーを設定していただき取り組んでいただけますよう、よろしくお願いいたします。また、29日には1回目のお弁当の日があります。(おかずや牛乳は給食で提供されます。)おにぎり作りの時間をお子さんと共有していただき、お子さんの食への関心が高まる機会となりますよう、ご協力よろしくお願いいたします。



【お知らせ】

11月19日(金)に予定していた1年生の保護者様対象の親子給食についてですが、新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、開催の可否を検討してまいりました。緊急事態宣言は解除されましたが、喫食時の感染リスクを抑えるため、給食の時間の過ごし方は、現在も前向きで座席の間隔を空け、会話をせずに静かに過ごしており、昨年度と同様に親子給食の開催は困難であり、中止せざるを得ないという判断にいたりました。楽しみにして下さっていたみなさまには申し訳ございませんが、何卒ご理解のほど、よろしくお願いいたします。

今月の献立紹介【里芋の中華煮】

里芋は秋から冬にかけて旬の季節になります。里芋が苦手なお子さんもいるかと思いますが、給食の中華煮は、にんにくやごま油を使って作るので、香りもよく、食欲をそそる味付けになっています。

《材料(4人分)》

- 里芋(一口大)…300g
- にんじん(いちょう切)…50g
- こんにゃく(ちぎる)…60g
- 豚こま肉…40g
- しょうが(みじん切)…5g
- にんにく(みじん切)…1g
- 油…2g

[調味料]

- さとう…6g
- しょうゆ…16g
- 日本酒…4g
- みりん…6g
- ごま油…1g
- コンソメ…1g
- 水…60g

《作り方》

- ①里芋は塩をふってよくもみ、洗い流してからたっぷりの水でゆで、泡が出てきたら水で洗い流し、ぬめりをとる。*味が染み込みやすくなります。こんにゃくは下ゆでをし、あく抜きをする。
- ②鍋に油をひき、にんにく・しょうがを入れ、豚肉を炒める。
- ③こんにゃく・にんじん・里芋を入れてよく炒めたら、水を入れて煮る。
- ④沸騰してきたら、調味料を入れてさらに煮含ませる。
- ⑤食材が柔らかくなり味が染みたら、仕上げにごま油を回し入れる。

使う食材を季節によって変えたり、お好みで調味料の配合を変えたりして作ってください。

使用食材の放射性物質検査結果について

宇都宮市では、学校給食食材として使用する農産物等の自主検査が月に1回程度、また、調理済給食1食分の自主検査が年に1回行われております。検査結果は、検査翌日までに「宇都宮市ホームページ」にて公表しておりますので、ご覧ください。

使用日	食材	産地	放射性ヨウ素	放射性セシウム
9月28日	たまねぎ	北海道	定量下限値未満(20未満)	定量下限値未満(25未満)