



給食だより

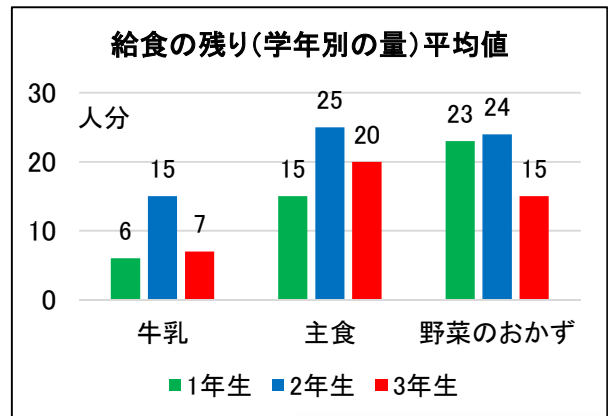


宇都宮市立陽南中学校

食品ロス削減について

陽南中学校では、残念ながら、毎日給食の残りが出しています。

右の表は、学年ごとの残りの平均値です。1年生は野菜のおかず、2・3年生は牛乳や主食を残してしまう人がいるようです。そこで、少しでもロスを削減できるように、給食委員会1年生で川柳を考え啓発することにしました。1人1人の心がけと行動が大切ですので、自分だけなら大丈夫と思わず、家庭でも給食でも配られたものは残さないようにしていきましょう。



1年生給食委員作成 【めざせ！食品ロス・ゼロ川柳】

食べ残し なくして地球を守ろうよ
 食べ物を食べてなくそう 食品ロス
 値引きより 先に確認 冷蔵庫
 なるべくね やっちゃだめだよ 食べ残し
 食べ残し みんなでなくそう S D G s
 食品を 共に大切に ロス削減
 日本から「まだ食べられるよ」を口癖に
 食べ残し 魔法をかけて着せ替えだ
 そのゴミで 助かる命 あるんだよ！
 賞味期限 少し過ぎても おいしいよ
 私たちが食べてなくそう 食品ロス
 食品を買ってばかりじゃ 期限切れ
 食品ロス なくせば地球が明るいな
 食べ残し 自分の適量 考えよう



川柳は、校内にも掲示しているので、見つけてみてね。



学校農園のさつまいもを給食に使います！

- ・さつまいものシチュー 実施日11/21(火)
- ・温野菜 実施日11/28(火)
- ・大学いも 実施日11/30(木)
- ・さつまいもの天ぷら 実施日12/4(月)



220kgも収穫できました。栽培委員会さん、ありがとう♡

力を入れないと、なかなか掘れなかった…。1本ずつ洗うのも大変だったね。

栽培委員会が、苗植えから収穫まで行ったさつまいもを、給食で使います。丁寧に育ててくれたさつまいもを、美味しく調理するね！楽しみに待っていてください。栽培委員会のみなさん、本当にありがとうございました。

11月29日 (水)

1食分のお弁当を持参しましょう！



【陽南地域学校園統一実施】※横川西小は別日に実施済

お弁当の日は、1食分を作って持参しましょう。

テーマは【**県産食材を活用したお弁当を作ろう**】

です。お弁当の日はなぜあるのかについて改めて考え、積極的に取り組んでほしいと思います。

牛乳は給食で出ます。

※生ものや市販のお菓子は持参しないでください。（生野菜や生果物は可）計画表を記入したら、保護者の方に確認をしてもらいましょう。

お弁当献立作成のポイント

①主食・主菜・副菜をそろえ、量の比率は3:1:2にする



②味と色のバランスを考える。

五味(甘味・酸味・塩味・苦味・うま味)を入れる。白・赤・黄・茶・緑・黒色の食品や料理を入れる。

③県産食材を使う。

(1年生2つ以上、2年生3つ以上、3年生4つ以上)



お弁当の日の目的

○自分の身体を考えて、栄養バランスや調理方法を工夫したお弁当を作る。

○地域の自然や農業など地域への理解を深める。

お弁当の日の流れ



実際に買い物に行き、県産食材にはどんなものがあるか確認してみましょう。



事前	①計画表で献立作成をする。
	②保護者の方に内容を確認してもらう。
	③買い物をする。
前日、当日	④調理をする。
当日	⑤お弁当箱に料理を詰め、学校へ持参する。
	⑥学校で牛乳と一緒にお弁当を食べる。 担任の先生にお弁当の写真を撮ってもらう。
	⑦家に帰ってお弁当箱を洗う。
	⑧お弁当作りの振り返りをする。
事後	⑨12月6日までに計画表を完成させ、提出する。

全クラス、学級活動で献立作成について学びます！

ギュウギュウに詰め込むのがポイントです。料理が混じらず、かたよることもなくなります。

2・3年給食委員会が考えた 県産野菜を活用したメニュー！

さつまいも: 大学いも、さつまいもの甘煮

大根: 大根と豚肉のさっぱり炒め、大根そぼろ煮、おでん、切干大根の炒め煮

ねぎ: ねぎ入りチャーハン

ブロッコリー: ブロッコリーとベーコンのチーズ炒め、ブロッコリーとハムの卵とじ

カリフラワー: カリフラワーのカレー酢、カリフラワーコロッケ

白菜: 厚揚げと白菜のスタミナ炒め、白菜シューマイ、白菜と卵の炒め物

人参: 人参とさつまいもの塩バターきんぴら、ミネストローネ、きんぴら、けんちん汁

小松菜: 小松菜と卵のスープ、小松菜の肉巻き、小松菜と卵の中華炒め、小松菜とじゃこの炒め物

里芋: いかと里芋のこく旨煮、芋煮

大豆: 大豆入りわかめご飯、大豆の五目煮

キャベツ: キャベツの梅おかか和え、キャベツオムレツ

2階ギャラリーに、レシピを掲示しています♡

