

食育だより



令和3年
10月号

(毎月19日は食育の日)

犬山市立犬山北小学校

少しずつ涼しくなってきた、秋らしくなってきました。秋といえば、「食欲の秋」ですね。お米に野菜、果物、魚など多くの食べ物が旬を迎える季節です。秋ならではの美味しさを味わいましょう。また、10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本でも多くの食品ロスが出ています。実りの秋に感謝しながら、食品ロスについても考えてみましょう。

食品ロスを減らそう!

日本では毎年600万トン以上もの食べ物が食品ロスとして捨てられています。日本人一人あたり、毎日お茶わん一杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。これは世界中で飢餓に苦しむ人々への食糧援助(2018年で年間390万トン)よりはるかに多い量です。大切な食べ物をむだにせず、また地球の環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を
そまつにしないため



食べ物はもとは命をもって生きていたものです。そして、食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものの命への感謝や、作ってくれた人への感謝の気持ちを表すことができます。

地球環境を
守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球をまもっていくことにもつながります。

目の愛護デー



11日 目の愛護デー

ごはん、かぼちゃサンドフライ、
ほうれん草と白菜の塩昆布あえ
高野豆腐の卵とじ、ブルーベリーゼリー、牛乳

皆さんは、目を大切にしていますか？近年、小中学生の視力低下が問題となっており、スマートフォンの使い過ぎやゲームのやりすぎが原因で、目が疲れたり、目が悪くなってしまうことがあります。最近ではタブレットを使う時間も増えていますよね。10月10日は目の健康を考える日です。給食でも目の健康にいい食材を使っています。ほうれん草やかぼちゃ、にんじんのような色の濃い野菜に含まれるビタミンAや、ブルーベリーに含まれるアントシアニンが目の健康を守ってくれますよ。しっかり食べましょう。

18日 十三夜

栗ごはん、れんこんサンドフライ、
きのこ汁、牛乳



十三夜は十五夜に並んで月が美しいとされ、美しい月を見ながら十五夜と同じように秋の収穫に感謝をする日です。十五夜は里芋の収穫時期なので、「芋名月」とも呼ばれます。それに対して、十三夜は栗や大豆の収穫時期なので、「栗名月、豆名月」と呼ばれます。給食では栗ごはんが登場します。秋が旬のきのこも味わえます。

給食レシピ



魚が苦手でも食べやすい!

ホキの香味ソースがけ

<材料(4人分)>

- ホキ(他の白身魚でOK): 4切れ
- 片栗粉: 適量
- ねぎ: 15g
- しょうゆ: 大さじ1
- 砂糖: 大さじ1
- 酢: 大さじ1/2
- しょうが: ひとかけ
- 水: 大さじ1

<作り方>

- 魚に片栗粉をまぶして、油で揚げる。
- ねぎはみじん切りにする。
しょうがはすりおろしておく。
- 鍋に調味料、ねぎ、しょうがを入れ、火にかける。
- 揚げた魚にたれをかける。