

# 秋と食育だより

令和5年10月発行  
関市学校給食センター  
■住所 関市若草通 1-15  
■TEL 0575 (22) 3588  
■FAX 0575 (23) 7901

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく耳にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標 (Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標があります。「食品ロス削減」は、目標の中の具体的なターゲットの一つとなっています。「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。なぜ、「食品ロス」が出てしまうのか。食品ロスを減らすために給食や家で、できることを考えてみましょう。



## 食品ロスを減らそう



日本の食品ロスは 1年間で523万トン (令和3年度)



毎日 10トン トラック1433台分の食品ロス



毎日おにぎりを1人1個 (約114g) 捨てていることになる

家庭で食品ロスが発生する理由 ①食べ残し ②傷んでいた ③期限切れ



食品ロスを少しでも減らすために  
日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？

### 家庭でできる取り組み

買い物前に、家にある食材を確認して、必要な分だけ買う



買い物をするとき、すぐに食べるなら、商品の手前から取るようにする



食品に記載された保存方法に従って正しく保存する



食材の無駄をなくすようにする



食材をじょうずに使い切る



食べ切れる量を作る



### 給食の時間にできる取り組み

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



食べられる人は、なるべく残さず食べる



### 給食センターでの取り組み

- ・へたや皮のむき方を工夫して食材の廃棄を減らす
- ・安心して食べられるように衛生的に調理する
- ・適切な量を配食する
- ・野菜くずや食べ残しは、家畜の飼料としてリサイクルする



# 11月8日は「いい歯の日」

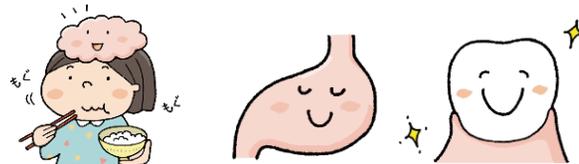


11（いい）8（は）の語呂合わせからできた記念日です。80歳になるまで自分の歯を20本以上の残そうという「8020運動」の一環として、日本歯科医師会によって制定されました。

歯は食べ物をしっかりかむためにとっても大切です。かみごたえのあるものを食べたり、食後に必ず歯をみがいたりして、歯を大切にしましょう。

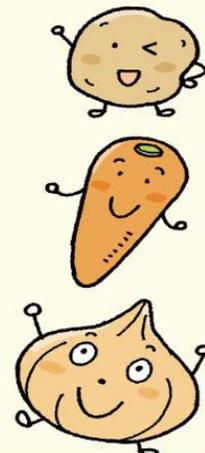
## ○ 食べ物をよくかむことは・・・

- ①脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。
- ②あごの筋肉を動かすことで脳の血流が増え、脳を活性化します。
- ③唾液が出て食べ物を飲み込みや消化・吸収を助けます。
- ④かむことによって出た唾液の働きで、むし歯を予防します。



関市学校給食センターでは、毎月よくかんで食べる料理を取り入れています。  
例えば10月は、

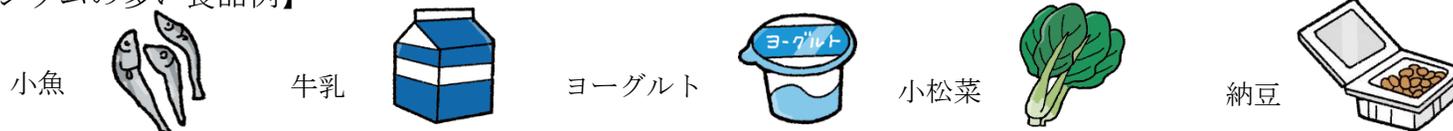
- ★さんまのみぞれ煮・・・・・・・・・・骨ごと食べられます。
  - ★あゆのから揚げゆずソースかけ・・・・小ぶりなあゆの開きを油でカリッとあげ、上之保産ゆずソースをかけました。
  - ★秋の筑前煮・・・・・・・・・・少し大きめに切ったごぼうやれんこん、こんにゃくや栗を炊き合わせます。
- ※給食献立表には、かみごたえのある料理には「かみかみマーク」がついています。ぜひ探してみてください。



## ○ 丈夫な歯をつくるために

丈夫な歯をつくるためには、栄養バランスの良い食事をしっかり食べることです。特にカルシウムの多い以下の食品も意識して食べてください。

【カルシウムの多い食品例】



また、食後にしっかりと歯みがきをし、むし歯の原因になる歯垢やその中の細菌を取り除きましょう。



## よくかむ給食メニューの紹介

### 鶏肉とごぼうの揚げがらめ

材料（5人分）		下準備
鶏もも肉	200 g	2cm 角に切る
おろししょうが	5 g	} A
酒	10 g (小さじ2)	
ごぼう	100 g (1/2 本)	洗って2cmの乱切りにする
片栗粉	50 g	} B 混ぜ合わせる
米粉	20 g	
揚げ油	適量	
みりん	10 g (大さじ1/2)	} C
こいくちしょうゆ	10 g (大さじ1/2)	
三温糖	10g (大さじ1)	
水	15ml (大さじ1)	



栄養価(1人分)  
●エネルギー 143kcal  
●塩分 0.5g  
●カルシウム 12mg

#### 《作り方》

- ① 鶏肉をAで下味をつける
  - ② ①の鶏肉と切ったごぼうにBをまぶす
  - ③ 鶏肉とごぼうを油で揚げる
  - ④ 鍋にCを煮立ててたれを作る
  - ⑤ ③に④のたれをからめて出来上がり
- ※ごぼうの代わりに水で戻した大豆で作ってもおいしいです