

いただきます

令和3年1月発行

小山市教育委員会

～小山市食育通信～

小山市学校給食研究会
栄養教諭・栄養職員部会

1月24日～30日は **全国学校給食週間** です。

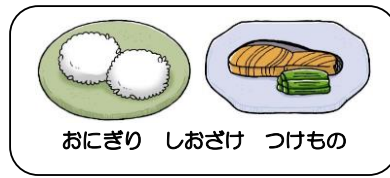
「全国学校給食週間」は、戦争のために一時中止していた給食が再開されたことを記念してできたものです。今では給食の意義や役割について関心を高め、理解を深める目的で、いろいろなメニューを出したり、行事を行ったりしています。

小山市では、1月25日から29日の5日間を学校給食週間として実施します。

学校給食を通して、食べ物や給食に関わっている人たちに感謝し、食生活を見直すきっかけにしましょう。

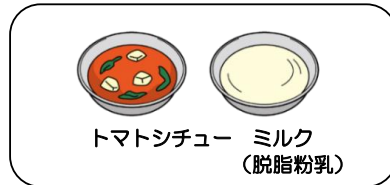
【学校給食の始まり】

今から約130年前の明治22年（1889年）、山形県鶴岡町（現・鶴岡市）の忠愛小学校で、お弁当を持ってくることができない子どもたちのために、「おにぎり・焼き魚・つけもの」などを出したことが学校給食の始まりといわれています。



【戦後の学校給食】

戦争のために中断されていた学校給食が、アメリカの民間団体ララからの支援物資により、再開されました。このことを記念し、12月24日を、学校給食記念日としましたが、冬休みと重なってしまうため、1月24日を学校給食記念日とし、1月24日から30日を「全国学校給食週間」としました。



【現在の学校給食】

「学校給食法」では、学校給食を実施する上で、7つの目標が定められています。学校給食は、成長期の子どもたちに栄養バランスのとれた食事を提供するだけでなく、食べ物や料理の味を知ったり、味わったり、伝統的な郷土料理や行事食、食材には地場産物も活用し、地域のよさを知ってもらう大切な役割ももっています。

健康な体をつくる

望ましい食習慣を身につける

助け合い、協力し合う社会性を身につける

命の大切さ、自然の恵みに感謝する心を育てる

地域の食文化を知り、未来に伝える

働くことを尊び、感謝する心を育てる

食を通して、生産・流通・消費のしくみを学ぶ

写真は小山市の特産物「おやま和牛」を使った「おやま和牛丼」です。小山市では「地場産物の日」以外にも和食を中心とした「わ食の日」などを設け、食育・地産地消を推進しています。



食品ロスについて知ろう

食品ロスって何？

日本では、どのくらい捨てられているの？

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

もったいない



日本の食品ロス量は年間600万トンを超え、毎日大型トラック(10トン車)約1,700台分の食品を捨てています。日本人1人あたりにすると、毎日、お茶碗約1杯分(約140g)を捨てている計算です。中には、手をつけられずに捨てられてしまう食品もあります。

捨ててしまう理由



家庭で捨てられやすい食品



食品ロスを減らそう

食品の期限表示を理解しよう

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態で、表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。

消費期限は「食べても安全な期限」、賞味期限は「おいしく食べることができる期限」です。

賞味期限が過ぎても、食べられることもあるので、自分で判断出来るようにすることも大切です。

お買いもの

使いきれ的分だけ買う



1 買いものに行く前には
家にある食材を
チェックしてから！

まずは家のなかのどこに、どんな食材・食品があるかを把握しましょう。冷蔵庫、冷凍庫、食品庫、床下収納などを確認してみましょう。

おすすめ
スマホで冷蔵庫や食品庫の写真を撮って買いものに行くのもよいでしょう。

買いものして帰ってきたら、同じものが家にあったことがあります…



2 家にある食材を優先的に使うことを考えて

家にある食材を使った献立を考えてみよう。

おすすめ

食材名を入力してレシピを検索。
じゃがいも 牛乳 レシピ 検索



3 使いきれ的分だけ買うようにしましょう

今日使うもの、補充する食材など、メモを活用して使いきれ的分だけ買いましょう。

おすすめ

カット野菜は割高感がありますが、少量だけ必要な場合には利用してみてもいいかも。切らずにそのまま使えるのも便利。

給食をおいしく食べられることも、食品ロスをへらすこと



資料：消費者庁
家庭での食品ロス
食品ロス削減マニュアル

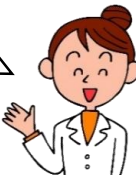
裏面に食品ロス削減給食レシピを掲載しました→

☆給食レシピの紹介☆


野菜の茎など、普段使うことが少ない食品を使った食品ロス削減料理のレシピです。この中の一部を給食週間中の学校給食としても提供する予定です。ご家庭でも是非お試しください♪

※ 材料はすべて4人分です。

挽肉カレー

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
サラダ油	小さじ1	みじん切り 粗みじん 粗みじん 2cm角切 1.5cm角切	①鍋に油をひき、んにくを炒める。 ②香りが出たら、カレー粉をふりかけながら豚ひき肉を炒める。 ③たまねぎを加えて透明になるまで炒めたら、にんじん、じゃがいも、ブロッコリーを加えて炒める。 ④水を加え、沸騰したらアクをとり、弱火～中火で10分程度煮込む。 ⑤いったん火をとめて、カレールウを溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮込む。 ⑥ウスターソース、こしょうで味をととのえる。
にんにく	1/2片		
たまねぎ	1個		
豚ひき肉	150g		
にんじん	1/2本		
じゃがいも	220g		
ブロッコリー(茎)	適量		
水	500ml		
カレールウ	4人分		
カレー粉	小さじ1		
ウスターソース	大さじ1/2	プロッコリーの茎は、皮をむき、内側の柔らかい部分を刻んで加えてみましょう。野菜の甘味が出てよりおいしいカレーになります。	
こしょう	少々		

川島呉汁

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
サラダ油	小さじ1	縦半分斜め薄切り いちょう切り いちょう切り 厚めいちょう切り だしをとる 戻して干切り 戻して2cm長さ みじん切り 短冊切り 小口切り	①鍋に油をひき、ごぼうを炒める。 ②にんじん、大根、ずいきを加えて炒める。 ③だし汁を入れ、沸騰したら干しいたけ、さといもを煮る。 ④白菜、大豆を加える。 ⑤みそを入れて味を調べ、ねぎを散らす。
ごぼう	7cm(30g)		
にんじん	2.5cm(25g)		
大根	2.5cm(55g)		
さといも	2個		
水	500cc		
煮干	10g		
干しいたけ	2.5g		
干しずいき	2.5g		
大豆水煮	50g		
白菜	1枚(100g)	ずいきとは、さといもの茎といもをつなく部分のことです。干しずいきには食物繊維やカルシウムが豊富に含まれています。アクがあるので、よく水に浸して戻してから使いますが、前の日の晩から水につけておくと翌日にすぐ調理ができます。	
みそ	大さじ2		
ねぎ	1/2本		

ゼリーフライ

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
[生地]		輪切り みじん切り 水気をとる 割りほぐす	①じゃがいもをゆで、湯を捨ててつぶす。 ②フライパンに油を入れ、玉ねぎとコーンを炒める。 ③塩、こしょうで味をつける。 ④③に①、その他の材料を混ぜて人数分に分け、小判型にする。 ⑤④を油で揚げる。 ⑥鍋にソースの材料を入れて煮詰め、ゼリーフライにかける。
おから	100g		
じゃがいも	1個		
サラダ油	小さじ1		
たまねぎ	1/5個		
コーン缶	25g		
いりごま	2.5g		
小麦粉	大さじ3		
卵	大さじ2		
牛乳	大さじ2		
塩	少々	ソースは合わせておく	ゼリーフライは、おからを使った衣のないコロックのような料理で、埼玉県行田市でうまれました。小判(銭)に形が似ていることから、銭フライ、ゼリーフライと呼ばれるようになったようです。
こしょう	少々		
揚げ油	適量		
[ソース]			
中濃ソース	小さじ1		
ケチャップ	大さじ1		
みりん	小さじ1		

番外編 ポテトサラダでリメイク

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》		
	(1人2本)	さいの目切り 1枚ずつはがす 水で溶く	①ポテトサラダにプロセスチーズを混ぜる。 ②春巻きの皮に8等分した①をのせ、春巻きを作る要領で包む。 ③春巻きの皮の端に水溶きかたくり粉をぬり、皮がはがれないようにとめる。 ④③をきつね色になるまで油で揚げる。		
ポテトサラダ	400g				
プロセスチーズ	60g				
春巻きの皮	8枚				
かたくり粉	大さじ1杯				
水	大さじ1杯				
揚げ油	適量				
				残ったおかずをリメイクするのも食品ロスを減らすよい方法です。この春巻きは、残ったポテトサラダをそのまま具材として使います。チーズのかわりに鮭フレークなどを利用してよいでしょう。	