

# いただきます

～小山市食育通信～

令和3年10月発行

小山市教育委員会

小山市学校給食研究会  
栄養教諭・栄養職員部会

10月は、「とちぎ食育推進月間」です！

県民一人一人が、生涯にわたり楽しく健全な食生活を実施することにより、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を推進するため10月を「とちぎ食育推進月間」と定めています。この機会に、毎日食べている身近な「食」について、ご家庭で話し合ってみるのはいかがでしょうか。

学校では、給食を「生きた教材」として、食べ物の知識や、バランスのよい食べ方についてなど、子どもたちが学べる機会をつくれるよう努めています。



## 10月18日～22日は お米ウィークです！



小山市の小・中・義務教育学校では、とちぎ食育推進月間に合わせ毎年「お米ウィーク」という取り組みを実施しています。学校給食を通し、地産地消の意義や食生活のあり方、米を中心とする「日本型食生活」の良さを考える週間です。

### おいしいお米を味わえる 小山市の学校給食

☆ごはん☆



ごはんの日は週4回で、給食室で炊いています。給食に使われるお米は、「生井っ子」「ラムサールふゆみずたんぼ米」「小山市産コシヒカリ」の3種類です。

#### 【生井っ子】

小山市生井地区で生産された減農薬・減化学肥料の特別栽培米です。粘りと甘みがあり、安全と安心を兼ねそろえたブランド米です。今年度はおおよそ4月から9月いっぱいくらいまで提供されます。

#### 【ラムサールふゆみずたんぼ米】

平成24年7月3日にラムサール条約湿地登録された渡良瀬遊水地周辺の田んぼで、無農薬・無化学肥料で栽培された安全、安心でおいしいお米です。今年度は年9回提供されます。

☆パン☆



パンの日は週1回ですが、米粉を使用した米パンを年に20回提供しています。米パンは、小山市産「あさひの夢」の米粉で作られます。もちもちとした食感が特徴です。

※ 小麦のパンは栃木県産「ゆめかおり」を使用しています。

### 日本型食生活とは？

日本型食生活とは、主食のご飯を中心に、旬の食材を使った主菜、副菜、汁物を組み合わせた食事のことをいいます。日本が世界でも長寿国なのは、栄養バランスのよい日本型食生活を続けてきたからだともいわれています。



## 地球に優しい食生活を！



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約612万トン<sup>※</sup>もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

### 食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。

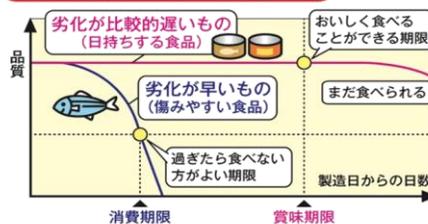


- ① 食品を種類ごとに分ける。
- ② それぞれの置く場所を決める。
- ③ 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ ストックのルールを決める。

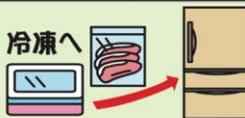
すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。



#### 消費期限と賞味期限のイメージ



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。



出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」

### “エコバッグ”の衛生について

昨年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしていると食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。

- ① 定期的に洗って清潔を保つ。
- ② 肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③ 食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④ 冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤ 食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

農林水産省消費・安全局食品安全政策課「エコバッグを清潔に保つための5つのポイント」

裏面に食品ロスを少なくするレシピを掲載しました→

# ☆食品ロスを少なくするレシピの紹介☆

冷蔵庫の残り野菜や旬の材料を使った、使い切りレシピです。  
給食で人気のメニューのアレンジもあります！是非、お試しください♪  
※ 材料はすべて4人分です。

## 主食 さつまいもごはん

～旬のさつまいもを皮ごと使うさつまいもごはんです～

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
精白米	2合	1.5cm角切り	①鍋に米と水を入れて30分～1時間浸水させる。 ②さつまいもはよく洗い、皮ごと1.5cm角に切る。 ③浸水させた米に、塩と酒を加えて混ぜ、さつまいもを上のにのせて炊く。 ④炊き上がったたら全体を混ぜる。
水	430ml		
さつまいも	100g		
塩	小さじ1/4		
酒	小さじ4		

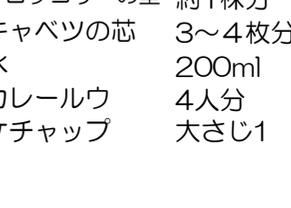


さつまいもの皮や皮のすぐ下には、ビタミンC、カルシウム、ポリフェノール的一种であるアントシアニンなどが多く含まれています。

## 主菜 キーマカレー

～ブロッコリーの茎やキャベツの芯を使ってキーマカレーに～

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
サラダ油	小さじ1/2	粗みじん切り	①鍋に油をひき、にんにく・しょうが・豚肉を炒める。 ②たまねぎを加えて、透明になるまで炒めたら、にんじん・ブロッコリー・キャベツを加えて炒める。 ③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。 ④いったん火を止めて、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。 ⑤ケチャップで味を調える。
おろしにんにく	小さじ1/4		
おろししょうが	小さじ1/3		
豚ひき肉	120g		
にんじん	1/2本 (80g)		
たまねぎ	1個 (200g)	粗みじん切り	
ブロッコリーの茎	約1株分	粗みじん切り	
キャベツの芯	3～4枚分	粗みじん切り	
水	200ml		
カレールウ	4人分		
ケチャップ	大さじ1		



ブロッコリーの茎は、房の部分と同じく、ビタミンCやβ-カロテン、食物繊維が豊富です。外側の濃い緑の部分はかたいので、皮をむいて使いましょう。

## 副菜 大根とじゃがいものきんぴら

～野菜の皮も無駄なく！おいしく～

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
豚小間肉	40g	皮付き細切り 厚めにむく→細切り 細切り	①にんじん・大根の皮・じゃがいも（よく洗い芽をとったもの）を細切りにする。 ②フライパンに油を入れ、豚肉を炒める。 ③にんじん・大根・じゃがいもを加えて炒める。 ④材料に火が通ったら、調味料を加えて味を調える。 ⑤大根の葉を細かく切ったものを加える。
じゃがいも	1個 (100g)		
大根の皮	20cm		
にんじん	2cm		
サラダ油	小さじ1		
しょうゆ	小さじ2	調味料	
砂糖	小さじ2		
酒	小さじ2		
塩	少々		
カレー粉	少々		
大根の葉	適量	ゆでて細かく切る	



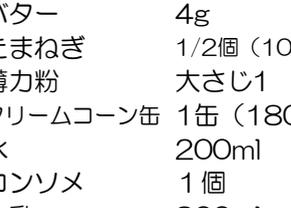
じゃがいもは、できれば皮付きの方がビタミンCも逃げず、おいしいです。

大根の葉は、栄養豊富です。βカロテン・ビタミンC・カルシウムを含みます。緑色がきれいなので煮物・炒め物・味噌汁等の彩りになります。葉付きの大根がある時に、葉を茹でてから切って冷凍しておく、すぐに使えます。

## 副菜 クルトン入りコーンポタージュ

～食パンの耳でクルトンがかんたんに作れます～

《材料》	《分量》	《下処理》	《作り方》
バター	4g	薄切り	【ポタージュ】 ①鍋にバターを溶かし、たまねぎを弱火で炒める。 ②たまねぎが透き通ったら、火からおろし、薄力粉を入れて混ぜ、再び弱火で炒める。 ③クリームコーン・水・コンソメを入れて、煮る。 ④とろみがついたら、牛乳・塩、こしょうを入れる。 ⑤沸騰直前になったら、火から下ろす。
たまねぎ	1/2個 (100g)		
薄力粉	大さじ1		
クリームコーン缶	1缶 (180g)		
水	200ml		
コンソメ	1個	1cm角切り	
牛乳	300ml		
塩	少々		
こしょう	少々		
パセリ(乾燥)	適量		
パンの耳	8枚切1枚		



オーブントースターの代わりにフライパンで作る場合は、油をひかず、両面をこんがりするまで中火で加熱しましょう。

【クルトン】  
 ⑥パンの耳を耐熱皿に平らにのせ、電子レンジで500W1分加熱する。  
 ⑦全体を混ぜて平らにし、さらに500W1分加熱する。  
 ⑧オーブントースターでの天板にアルミホイルをしき、平らにのせて1分焼く。  
 ⑨粗熱をとったら、スープに入れる。