

きゅうしょくたより

渋谷区立幡代小学校
校長 加納一好
主任栄養教諭 島崎聡子
令和6年9月30日

育みたい 食べ物を大切に思う心

今、世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、11人に1人に相当する7億3300万人(※1)の人が、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38%(カロリーベース)(※2)と、約6割を外国からの輸入に頼っているが、「食品ロス」(食べられるのに捨てられてしまう食品)が年間で472万トン(※3)発生しています。世界食料デー(World Food Day)は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちができることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしていだければと思います。



※1: 2024年(国連FAO)
※2: 2022年度(農林水産省)
※3: 2022年度推計値(農林水産省)

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
---	---	---

参考: 消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

目を大切に～10月10日「目の愛護デー」～

携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか?目の疲れをそのままにしていると、視力が低下したり、頭痛や肩こり、吐き気などが起こったり、「ドライアイ」など目の病気になることもあります。

大切な目を守るために、日頃から時々目を休め、目の健康に良い食品を積極的にとるようにしましょう。※10月8日には「目の愛護デー」にちなんだ献立を実施します。

ビタミンA

目の健康に欠かすことのできない栄養素です。不足すると目が乾燥する「ドライアイ」や、暗い所で見えづらくなる「夜盲症」になります。



アントシアニン

紫色の色素成分で目の疲れを和らげます。



アスタキサンチン

目の疲れを和らげ、目の病気を予防効果もあります。

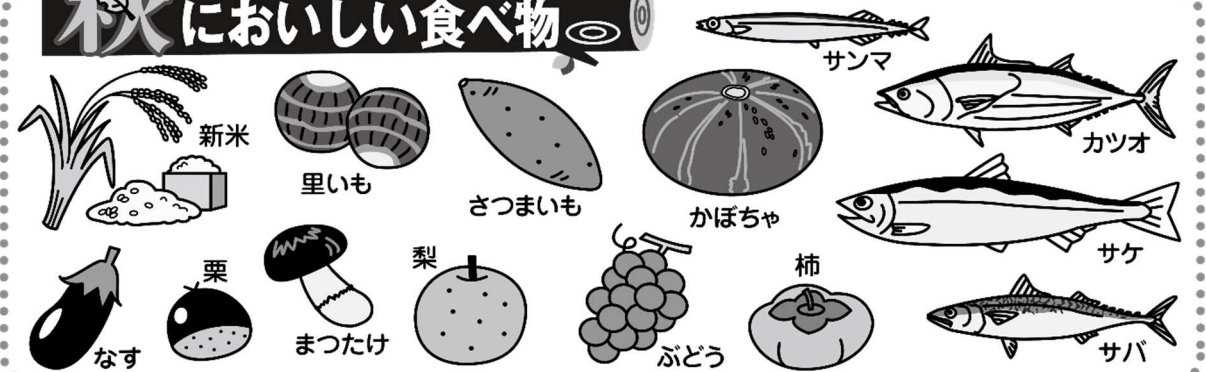


実りの秋・収穫の秋 旬の味覚を楽しみましょう

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

まだ夏のように暑い日もありますが、爽やかな風や朝晩の涼しさなど、秋らしさも感じられるようになりました。旬の食べ物で秋をおいしくいただきましょう。

秋に美味しい食べ物



～つくってみませんか～

< さんまのかば焼き丼 >

(材料)	(4人分の目安量)
さんま	2尾
しょうが	少々(すりおろし)
しょうゆ	大さじ1強(8g)
酒	小さじ1強(5g)
片栗粉	大さじ3～4

揚げ油 適宜

★たれ★	
三温糖	大さじ2強(20g)
みりん	大さじ1弱(14g)
しょうゆ	大さじ1強(20g)
塩	少々
水	小さじ1強(6g)
一味唐辛子	少々(お好みで)

刻み海苔 少々
ご飯 適宜

- ①さんまは、頭とはらわたをとって開く。中骨もとって、半分に切る。※1尾で2切れ(2人分)。
- ②しょうゆ、酒、すりおろしたしょうがを混ぜ、さんまを漬け込んでしばらくおく。
- ③たれの材料を小鍋で煮詰めてたれを作る。
- ④さんまの水気を切り、片栗粉をまぶす。
- ⑤油を加熱し、さんまをカリッと揚げる。
- ⑥揚げたさんまをたれにからめる。
- ⑦ご飯をよそい、刻み海苔、さんまを載せる。上から、残ったたれをかける。

★9月に実施したメニューです。上記のレシピでは、残ったたれを最後にかけていますが、給食では、出来上がったたれを半分に分け、半分はさんまに、もう半分は、ご飯に混ぜて出しました。甘辛の味と香りで、ご飯も食べやすくなります。

魚は、「いわし」や「あじ」などでも美味しく味わえます。生臭さが気になる場合は、魚に酒と塩を少々振ってしばらくおき、水で洗い流すか、キッチンペーパーで水気を取ると和らぐと思います。