

NEWS FROM LUNCH

令和3年2月号

渋谷区立松濤中学校

2021年もう1ヶ月が過ぎましたが、体調を崩したりしていませんか？今月も寒い日が続きます。手洗いうがいの徹底だけでなく、良質な睡眠、1日3食バランスの良い食事を心がけて、学校生活を楽しみましょう！

和牛を食べて食品ロスを応援！

コロナウイルスの影響で、食べてもらえない食肉の増加が深刻化しているため、和牛肉を使用した給食を提供します！



☆和牛って国産の牛肉のこと？

→**NO!**

国産牛肉は、「和牛」と「国産牛」に分けられます。和牛と呼ばれる肉用牛は、黒毛和種、^{あか}褐毛和種、日本短角種、無角和種、和種交雑種の5品種のみのことを言います。今回使用する黒毛和種は、国産牛肉のなかでも最も流通が少ない貴重な品種です。

☆牛肉はどんな栄養素が含まれているの？

→牛肉は鉄分を多く含みます。野菜などに含まれる非ヘム鉄よりも、身体への吸収性が高いヘム鉄を多く含み、貧血や冷え性の改善に役立つと言われています。

また、動物性たんぱく質以外では摂ることが難しい必須アミノ酸である、トリプトファンも多く含まれています。トリプトファンは、精神の安定や、食欲の抑制に働くとされています。

SDGsの目標達成のためにできること

現在、コロナウイルスの影響で外出を控える国民が増えていることで、食品ロスが増大しています。感染症予防の観点からは仕方のないことですが、せっかくの生命を無駄にするのはよくありません。また、食品ロスをしている先進国がある一方で、飢餓で苦しむ人々が世界にはいます。

いま、食品ロスを出さないために自分にできることは何か。ぜひ調べてみてください。自分が行動するだけでなく、どんなことができるか周りの人に伝えることで、食品ロス削減の輪が広がります。小さなことから少しずつ、将来のためにも実践していきましょう！

2月も和食給食を実施します！

ユネスコ無形文化遺産に登録されている「和食」について、みなさんはどれくらい知っていますか？農林水産省が、「和食；日本人の伝統的な食文化」をユネスコ無形文化遺産に登録する際に提示した和食の特徴は以下の4つです。

① 多様で新鮮な食材とその持ち味の尊重

→地域特有の食材の使用、素材を活かす技術が発達しています。

② 健康的な食生活を支える栄養バランス

→一汁三菜を基本とした和食のスタイルは、理想的な栄養バランスです。

③ 自然の美しさや季節の移ろいの表現

→季節の花や葉などを料理に飾ったり、季節に合った調度品や器を使用することで自然の美しさや四季の移ろいを表現しています。

④ 正月などの年中行事との密接な関わり

→日本の食文化は年中行事と密接に関わっています。

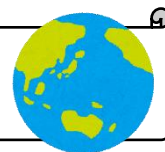
和食の良さを理解しながら、2月の和食給食を味わってみてください！

和食給食 実施予定日と献立（主菜）

2月 4日（木）	大豆のかき揚げ
2月 12日（金）	鯖と大豆の味噌田楽
2月 16日（火）	たっぷり野菜の和風メンチカツ
2月 26日（金）	南瓜と大根、しめじのそぼろあん

副菜や汁物もぜひお楽しみに！

全国の郷土料理と世界の料理



2月8日 ベルギーメニュー

- ・ターメリックライス
- ・ワートルゾーイ
(チキンのクリーム煮)
- ・ウィッテコールサラダ
(キャベツサラダ)
- ・ココアプリン
- ・コーヒー牛乳

2月9日 秋田県メニュー

- ・ご飯
- ・はたはたの唐揚げ
- ・いぶりがっこ和え
- ・きりたんぼ汁
- ・牛乳

2月22日 北海道メニュー

- ・スープカレーライス
- ・いももち
- ・牛乳