

# 10月給食だより

平成30年度

栗野中学校

暑さもやわらぎ、過ごしやすい季節になりました。「読書の秋」「芸術の秋」「スポーツの秋」と言われるように、秋はいろいろなことに取り組める時季です。そして、「実りの秋」とも言われるように、おいしい食べ物がたくさん出回る時季でもあります。給食でも、秋が旬の食材をたくさん取り入れました。秋の恵みに感謝して、好ききらいをしないでなんでも食べましょう。

## 10月の目標 世界の食について考えよう



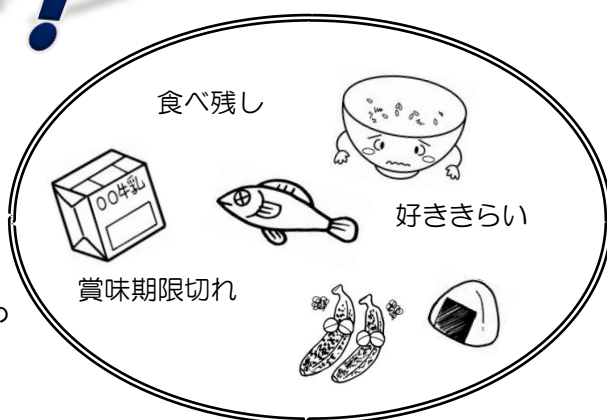
## 食品ロスを減らそう!



食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減運動のロゴマークの「ろすのん」



まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」と言います。

日本では、1年間で646万トンの食品ロスが発生しています。(H27年度推計)これは、日本人1人あたりお茶碗1杯分の食べ物が毎日捨てられていることとなります。しかし、世界では約9人に1人が食べ物に不足して、飢えや栄養不足に苦しんでいます。

私たちは毎日十分に食べものが食べられることに感謝するとともに、食べ物を大切にしましょう。



### 「食品ロス」を減らすために、私たちにできることってなんだろう

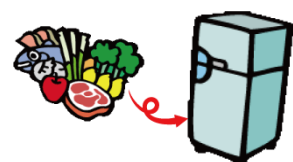
◆ 食べのこしをしない。



◆ 食べられそうにないときは、最初に減らしてもらう。



◆ 必要以上に食べ物を買すぎない。



◆ 消費期限や賞味期限に注意する。



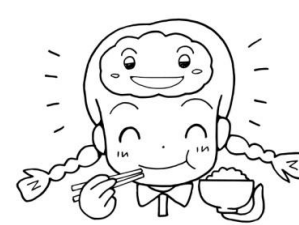
## 朝ごはんをしっかり 食べましょう!



みなさんは、毎日朝ごはんを食べていますか?朝ごはんは、眠っている間に不足したエネルギーを脳や身体に行きわたらせ、眠った体を目覚めさせてくれます。一日を元気にスタートさせるためにも、毎日きちんと朝ごはんをとる習慣を身につけましょう。

### 朝ごはんの大切な役割

①脳の働きを活発にする。



脳にエネルギーが補給され、  
集中力や記憶力が上がります。

②便通をととのえる。



腸が刺激され、便通がよく  
なります。

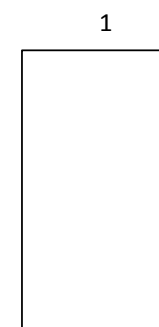
③体温を上げる。



睡眠中に下がった体温を上げ、  
血流をよくします。

### 朝ごはんを食べて 学力アップ!?

朝ごはんを毎日食べている子どもほど、学力調査の平均正答率が高い傾向にあります。学力だけでなく、朝ごはんを食べることで、体力がアップすることや太りにくくなることも分かっています。しっかり朝ごはんを食べて充実した毎日をご過ごせるようにしましょう。



- 毎日食べている
- どちらかといえば、食べている
- あまり食べていない
- 全く食べていない

算数 (小学5年生)

資料: 文部科学省「全国学力・学習状況調査」(平成27年度)



### 献立紹介 ~ 揚げとかぼちゃのみそ汁 ~

<材料 4人分>

かぼちゃ	68g
うす揚げ	24g
にんじん	40g
玉ねぎ	24g
ねぎ	24g
糸こんにゃく	40g
みそ	48g

だし用煮干し	10g
水	640g

だしのとり方

- ① なべに水と煮干しを入れて、しばらくつけておく。
- ② 火にかけて、沸騰したら中火にし、4~5分加熱する。
- ③ 煮干しをあみじゃくし等で取り出す。

作り方

- ① かぼちゃ、玉ねぎは5mmスライス、にんじんは3mmのいちょう切りにする。うす揚げは油抜きし、7mmの短冊切りにする。ねぎは小口切り、糸こんにゃくは湯通しする。
- ② だし汁に、かぼちゃ、にんじん、玉ねぎを入れる。
- ③ 火が通ったら、うす揚げ、糸こんにゃくを入れる。
- ④ 煮立ったら、ねぎを入れ、最後にみそを溶かして仕上げる。

