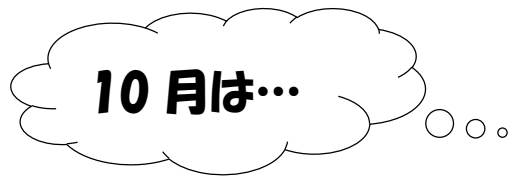


給食だより 10月



伊万里市学校給食センター
中学校用



「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上もの量が発生しています。日本人一人あたり、毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（2018年で年間390万トン）をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

「食品ロスを減らさなければならない理由」

○食べ物の「いのち」を そまつにしないため



食べ物はもとは生きていのちをもっていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。

○地球環境を守って いくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

10月10日は「目の愛護デー」です！



食育フォーラム引用

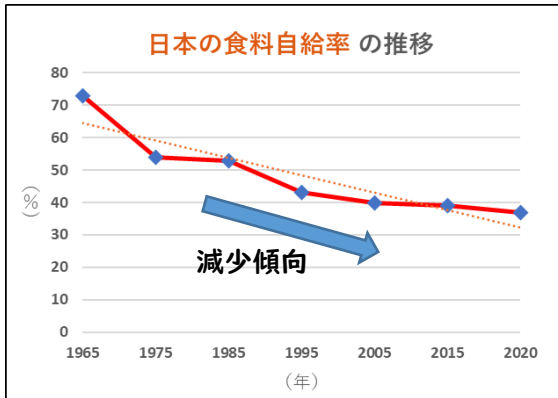
みなさんは毎日、勉強したり運動したり、テレビを見たりゲームをしたりする中で、気づかないうちに目が疲れすぎていませんか？10月10日は、「目の愛護デー」です。目の健康や視力を保つためにより栄養素は「ビタミンA」です。ビタミンAをたくさん含んでいる食材をしっかりと食べて、目を守りましょう。

学校給食でもほとんど毎日出ている「にんじん」。お店でも見かけない日はありません。その理由は、ほぼ全国で生産され、産地を変えて一年を通して出荷されているからです。そんな「にんじん」のおいしい季節は、10月から2月までの秋から冬の時期です。

緑黄色野菜であるにんじんは、ビタミンA（カロテン）を多く含みます。ビタミンAには目の健康による他、肌の健康を維持したり、鼻やのどの粘膜を強くしたりするはたらきがあるので、かぜなどのウイルスから体を守る効果も期待されます。10月10日（火）の給食は、にんじんをすりおろして、マヨネーズとパン粉と混ぜたものを鶏肉の上に乗せて焼いた「鶏肉の紅葉焼き」です。にんじんのきれいな赤色を紅葉に見立てています。楽しみにしててくださいね！

地産地消の食材を食べましょう！

「地産地消」という言葉を知っていますか？「地産地消」とは、「地域生産・地域消費」の略で、地域で生産されたものを地域で消費しようという取組みのことです。地産地消には、◎新鮮で栄養価の高い食材である◎生産者の顔が見え、安心できる◎食料自給率の向上につながるなど、たくさんの良いことがあります。



食料自給率とは、その国で食べている食料のうち、どのくらいが国内でまかなえているかをあらわす割合です。日本は多くの食べ物を外国から輸入していて、令和2年度の食料自給率は約37%（※カロリーベース）しかありません。世界の国を見ると、**第1位**はカナダの266%、**第2位**はオーストラリアの200%となっています。

このまま、外国の食料の輸入がとまると…

日本国内の人々が生きていくだけの食料が足りなくなり、私たちの食生活は成り立たなくなります。私たちはこれからの食生活のためにも、地産地消や日本で生産される食料を大切にしていける必要があります。

～給食でも地産地消に取り組んでいます！～

☆給食では毎月、「ふるさと食材伊万里の日」という取組みを行っています。この日の給食には、伊万里で生産された食材を使用し、給食時間には、食材についての紹介動画を流しています。伊万里ではたくさんの美味しい食材が作られていることや、生産者の方の苦労などを伝えています。10月は大根、きゅうり、なしなどを予定しています。米は一年中伊万里産で、10月中旬頃から新米になります！



≪ 10月の献立の中から、伊万里の郷土料理を紹介します！ ≫

10月になると、伊万里の各地でおくんちが催されます。おくんちのもてなし料理の余り（野菜を飾り切りした切れ端等）を無駄なく使って作られたのが、「煮ごみ」です。伊万里の郷土料理です。ぜひ、後世に継承してもらいたい料理です。

☆☆☆ 煮ごみ		○野菜の切り方・煮方 ○干物の戻し方	【郷土料理】
分量（4名分）		作り方	
鶏肉	50g	①干しいたけは水で戻しておく。	
ゆで小豆	20g	②鶏肉は一口大、里芋、ごぼう、れんこん、にんじん、こんにゃくは小さな乱切りに、しいたけは小さく切る。	
里芋	80g		
蒸し栗（or甘露煮）	20g	③鍋に油をひき、鶏肉、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにゃく、しいたけ、里芋の順に炒める。	
ごぼう	30g		
れんこん	30g	④水（干しいたけの戻し汁を使うとよい）を加え、途中でアクを取りながら煮る。	
にんじん	20g		
こんにゃく	50g		
干しいたけ	1枚		
調味料	砂糖 小さじ2 しょうゆ 大さじ1 酒、みりん 各小さじ2/3 油 適量	⑤沸騰したら、ゆで小豆と栗、調味料を加えしばらく煮る。	
調理のポイント	・干しいたけは、調理前に水で柔らかく戻して使いますが、この戻し汁は、美味しいだしが出ているので、捨てずに使うことをおすすめします。		