

給食たより

平成27年度2月号

丹波山村学校給食センター

栄養教諭：小池ゆき

☆ 2月の給食目標 ☆ 「世界の食について知ろう」

「世界がもし100人の村だったら」<池田香代子(2001) 再話・マガジンハウス>という本を知っていますか。世界の人口を100人にして考えると世の中はどんな風に見えるかという内容です。その中に、こんな文章がありました。

2月4日は暦の上では、「立春(春が始まる日)」ですが、2月は、一年の中で一番寒い時期です。寒さが厳しく、朝起きるのがつらい人はいませんか？三食規則正しく、温かい食べ物を食べて、寒さに負けない体をつくりましょう。

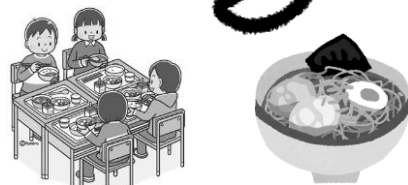
2/26(金) 小学6年生の希望献立

6年生が小学校で学んだこと(給食の時間や家庭科の授業など)を生かして、一食分の献立を考えてくれました。この献立を考えた理由や給食の思い出も教えてもらいました。

☆ メニュー ☆

- ・ みそラーメン
- ・ 牛乳
- ・ にたまご
- ・ もやしのゴマソースあえ
- ・ まっちゃんパン

みそラーメンは美味しくて、みんな好きだから。
もやしのゴマソースあえとむしパンは、みそラーメンに合うと思ったから。



「6年生の給食の思い出」

<p>さん 1年生のとき、一人一枚のピザを間違えて2枚取って、食べたの覚えている。家ではあまり食べなかった野菜を給食で食べられるようになった。</p>	<p>さん 最初食べた給食は忘れたけれど、とても美味しかったです。そして、給食が楽しみになった。そして、色々な野菜、嫌いだったものが好きになった。</p>	<p>さん 1年生になって初めての給食がとても美味しかった。そして、毎日の給食が楽しみになった。</p>
---	---	--

給食の時間を毎日楽しみにしてくれる6年生。そして、マナーよく！美味しそうに食べてくれる6年生。その姿を見るのが、私のやりがいです！
希望献立の日、楽しみです。

小池



私たちは、コンビニに行けば、どこかお店に行けば、お金を払えば、食べたいものを食べただけ食べることが出来ます。

日本の自給率はカロリーベースでも40%。と言うことは、他の国からの輸入が大半を占めていることになります。

けれど、日本の私たちは、世界で一番たくさんの食べ残しを捨てています。私たちが捨てている食べ残しは、年に2000万トン以上！

世界の食料援助の量は、年に1000万トンです。

インドの科学者ヴァンダナ・シヴァは言いました。
”世界は、そこに生きるすべての物に食料を与えてこそ持続できる”と。

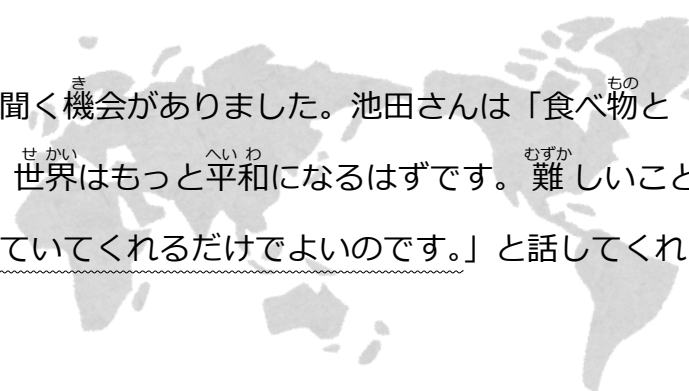
私たち一人一人は、大きく世界を変えることは出来ないかもしれませぬ。

けれど、一人一人がほんの少しずつ世界を変えていくことが出来ます。

すごくいい世界にはならないかもしれないけれど、…ちよつとだけ、そういうことを考えてみませんか？

というものです。

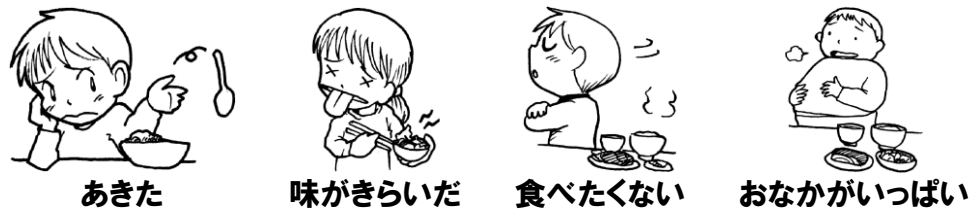
5年前、池田香代子さんの講演を聞く機会がありました。池田さんは「食べ物とエネルギーを地産地消できたなら、世界はもっと平和になるはず。難しいことではありません。世界の現実を知っていてくれるだけでよいのです。」と話してくれました。



できることから始めよう！！

もの 食べ物を大切にしましょう！

毎日食べている食事やおやつなどを、何気なく残していませんか。ほんの少しと思っても、積み重なるとたくさんの量になります。



上のような理由から食べ物を残してよいのでしょうか。

私たちが生きていくために、たくさんの動物や植物の命をもらっています。そのことを考えれば、ほんの少しでもむだにはできないはずです。



ひと口ひと口味わい、最後の一粒、一切れまで大切に食べたいものですね。

ひん 食品ロスについて知ろう！

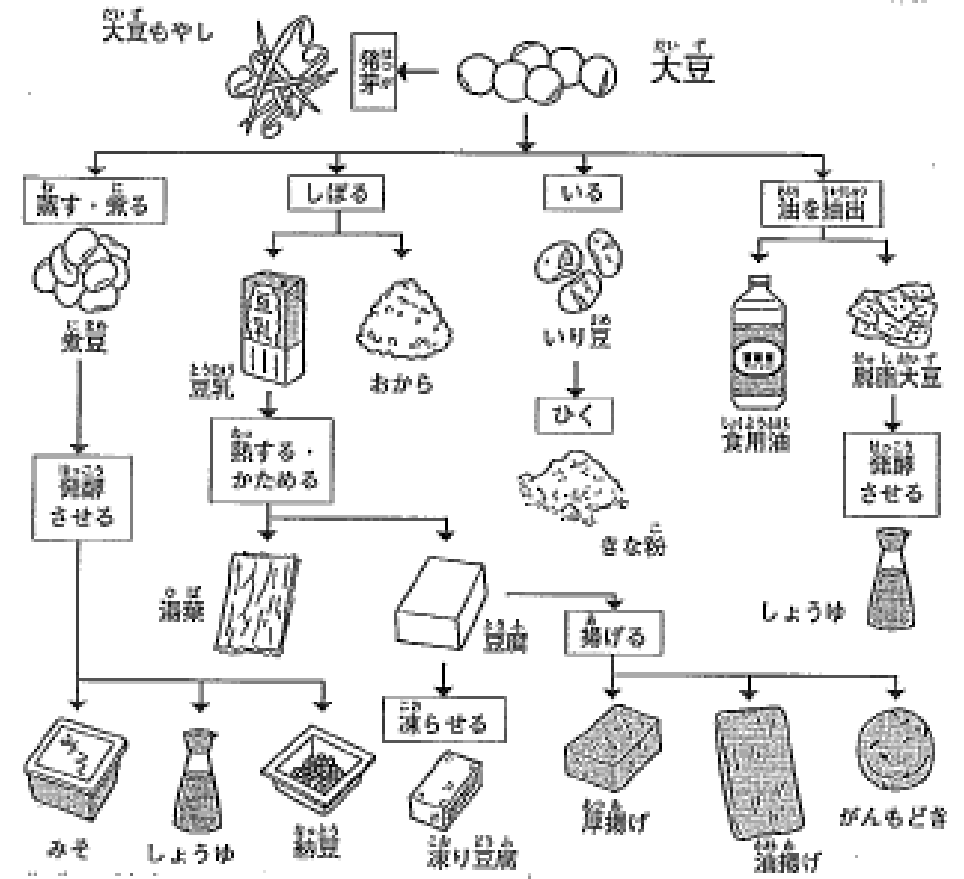


食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。日本では食品廃棄物が年間約1700万トン出ていますが、その中には年間約500～800万トンの食品ロスがあると考えられています。

家庭での食品ロスを減らすには、「過剰除去（野菜などの皮を必要以上に剥くことなど）」、「食べ残し」、「直接廃棄（賞味期限切れなどで手をつけずにそのまま捨てること）」などに気を付けることが大切です。

節分の豆まきに使われる『大豆』。日本では昔から、米・麦・粟・稗・豆（大豆）を「五穀」と呼び、これらの作物をととても大切にしていました。私たちの健康と食文化を支えてきた重要な食品「大豆」についてご紹介します

～大豆は変身名人～ 上手に取り入れたい大豆からつくられる食品



大豆は、豆乳や豆腐、おから、湯葉、しょうゆ、みそ、納豆など、いろいろな食品に変身します。和食に欠かすことのできない大豆製品を毎日の食事の中に上手に取り入れていきましょう。

1月の『日本味めぐりツアー給食（青森県・東京都編）』は、いかがでしたか？

この給食は、私（栄養教諭：小池）が小・中学生のときに大好きだった行事食の一つです。なぜ好きだったかという、社会科の授業で日本地図を見るのが好きで、覚えた都道府県と食べ物がつながっていくことがとても楽しかったからです。この給食を通してみなさんに、日本の食文化や各地の郷土料理に興味をもってもらえるとうれしいです。