

えがおのじかん

平成 28 年度 2 月号

丹波山村学校給食センター
栄養教諭：宮島ゆき

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。

2/24(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 ☆

- ・ シーフードピラフ
- ・ 牛乳
- ・ コンソメスープ
- ・ とりにくのレモンづけ
- ・ カラフルサラダ
- ・ みかんゼリー



- シーフードピラフ：6年生みんなが好きだったから
- コンソメスープ：たくさん野菜が入っているから
- とりにくのレモンづけ：人気メニューだから
- カラフルサラダ：彩りがよく、ほかの料理にもあうから
- みかんゼリー：みかんは冬が旬の果物だから



『6年生の給食の思い出&リクエストメニュー』

	<p>新メニューが出るたびに、ワクワクしていました。 給食の時間が待ち遠しくて、時計をずっと気にしていました。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ オムライス ・ かいそうサラダ ・ パンプキンパイ
	<p>丹波小にきて本当によかったです。調理員さんと小池先生がつくる給食は、とてもおいしいです。 僕は汁ものが好きなので、いっぱいおかわりをしました。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ まいたけごはん ・ はるさめサラダ ・ グレープフルーツ
	<p>デザートをほぼ毎回おかわりしていたら『デザート女王』と言われたこと(*´ω`*)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ とりにくのうめジャムやき ・ かいそうサラダ ・ はちみつレモンゼリー
	<p>1・2年生のときに、5校時が始まるまで給食を食べていたこと。 調理員さんと小池先生のつくってくれる給食がすごくおいしいこと。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ キムチチャーハン ・ いかんてんサラダ ・ グレープフルーツゼリー

給食の思い出を読んだとき、卒業まであと3カ月もあるのに目頭が熱くなってしまいました。4人が考えてくれた希望献立は、好きな料理も入れながら、バランスや彩り、旬も考えられていて、とても素晴らしいです。当日を楽しみにしていただきたいと思います。
宮島

☆ 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。

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となります。

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ん。

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。

すごい世界にはならないかもしれないけれど、...ちょっとだけ、そういうことを考えてみませんか??

というものです。

6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してくれるだけでよいのです。』と話していました。

中学生が参加した子ども議会で『地産地消』の話が出たということを教育長さんから伺いました。まずは、自分にできることから始めてみませんか。

できることから始めよう!!!

た もの たいせつ 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。ほんの少しとおもっても、積み重なるとたくさんの量になります。



あきた



味がきらいだ



食べたくない



おなかがいっぱい

上のような理由から食べ物を残してよいのでしょうか。

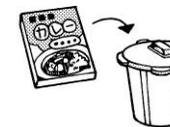
私たちが生きていくために、たくさんの動物や植物の命をもらっています。そのことを考えれば、ほんの少しでもむだにはできないはず。すこ



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。

しょくひん 食品ロスについて知ろう!

©少年写真新聞社2015



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。