

えがおのじかん



平成 29 年度 2 月号

丹波山村学校給食センター
栄養教諭：澁谷圭吾

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。

2/23(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 ☆

- ・ 白パン
- ・ 牛乳
- ・ ホワイトシチュー
- ・ バジルチキン
- ・ カラフルサラダ
- ・ 雪ゼリー（6年生が考案したメニュー）



- 白パン : 2人とも好きなパンで冬っぽいから
- ホワイトシチュー : 野菜が入っていて冬でも元気に過ごせそうだから
- バジルチキン : 白パンに合いそうで、みんな好きだから
- カラフルサラダ : さっぱりしていて、色合いがいいから
- 雪ゼリー : 冬らしく雪をイメージしました



『6年生の給食の思い出&リクエストメニュー』

	<p>私は毎月、こん立て表が配られると、自分の好きなメニューをマーカーで線を引いていたのですが、だいたい全部に色をつけていました（笑）あと、3校時と4校時の勉強のはげみは、おいしい給食でした。それと、おかわりじゃんけんをやる前のドキドキ・負けたショック・よっしゃーと思ったしゅん間も楽しかったです。給食を食べている時、すごく幸せでした。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ じゃがまるくん（チーズとじゃがいもがおいしい!） ・ ジャーチャーめん（めん類が大好きだから!） ・ ラザニア（ぎょうざの皮がいい!）
	<p>私は、1年生の時から給食の時間が好きでした。色々なメニューが出ていて、こん立てが配られるとマーカーで好きなメニューに線を引いたり、後ろの黒板に書いていたりしていました。丹波小の給食は他の学校よりも絶対においしいので、色々な人にじまんしています。給食は私の大好きな時間です。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ はるさめサラダ（大好きなサラダだから!） ・ キムチチャーハン（大好きなメニュー♡） ・ さばのみそに（私の大好物...!）

2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。また、新しいメニューも考案してくれました！ありがとうございます。当日を楽しみにしててくださいね。

澁谷



～旬の食材を知ろう～ 2月（如月）

- カリフラワー・キャベツ・みずな（きょうな）・ごぼう・こまつな・しゅんぎく・セリ・セロリ・だいこん・ながいも・ながねぎ・はくさい・ふきのとう・ブロッコリーほうれんそう・やまいも・れんこん・わらび
- あんこう・きんめだい・さわら・しらうお・たら・ぶり・わかさぎ・あさり・いいたこ・やりいか・かき・ずわいがに・しじみ・はまぐり
- いよかん・キウイフルーツ・デコポン・はっさく

☆ 2月の給食目標 ☆ 「世界の食について知ろう」

～ 「米」を世界で見よう ～

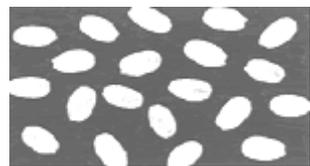
米はアジア地域をはじめ、世界各地で食べられている重要な穀物のひとつです。米は、炊いたり炒めたりするだけではなく、粉にして麺や菓子の材料にするなど、様々な形で食べられています。

○米の種類

米は、南アジアや中東では細長く、パサパサした粘り気のないインディカ種が好まれ、日本などアジア東北部やエジプトでは粘り気のあるジャポニカ種が食べられています。また、インドネシアやアジアの熱帯高地などでは、幅が広く大粒で、あっさりした味で粘りのあるジャパニカ種が食べられています。



インディカ種



ジャポニカ種



ジャパニカ種

○いろいろな米料理

<p>中国 中国では、朝食に欠かせないお粥。白粥にピータンなどの具を入れたり、塩味の揚げパンをつけて食べる。</p> 	<p>ベトナム 牛骨や鶏ガラのスープに、ヌックナムや塩で味付けした麺料理。牛肉や鶏肉の具にモヤシやレタスをたくさん乗せて食べる。ライムの絞り汁がさわやか。</p> 	<p>インドネシア インドネシアの代表的なごはん料理。ナシはごはん、ゴレンは炒める（揚げる）の意味。目玉焼やサテー（焼き鶏）、ピクルス、カラッと揚げたえびが</p> 
--	---	--

参考：ごはんを食べよう国民運動 (<http://www.gohan.gr.jp/>)

～どこの国でも同じように食べられるの？～

現在、世界で9人に1人(約8億人)が満足に食べることが出来ないとされています。これは世界中の人々に食べ物が上手に渡っていないのが原因です。日本などの先進国では、たくさんの食べ物がつくられ、そして捨てられています。今私たちが食べ物に恵まれていることは幸せなことなのです。感謝することを忘れずに、下にしたことを意識して生活できるといいですね！

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。ほんの少しと思っても、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ですよ。



一口ひと口味わい、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。