



給食だより

毎月19日は食育の日

流山市立おおたかの森小・中学校

立春を過ぎると、暦の上では『春』になります。木々たちの芽が膨らみ始め、少しずつ春の訪れを感じる季節になりました。しかし、2月は一年で最も寒くなる時期です。学校でも、インフルエンザが流行っています。うがい・手洗い、そして栄養をしっかり摂って、健康で丈夫な体づくりを心がけていただければと思います。

日々の給食において、「苦手な物が食べられるようになってきた」や「クラス皆で完食できる日が増えてきた」という声や様子が見られます。今後もさらにチャレンジして、色々なものを食べられるようになってもらえると、嬉しく思います。

「食品ロス」を考えよう！

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、一年に約632万トンの食品ロスが出ています。この量は、世界中で飢餓（きが）に苦しむ人々への食料援助量（平成26年で年間約320万トン）を大きく上回ります。日本の食料自給率は38%と低く、多くを輸入に頼っています。しかし、その一方で、食べられる食料を大量に捨ててしまっています。

「食品ロス」を減らすには、一人一人の取り組みが大切です。これを機会に、食品ロスについて考えていきましょう。

「食品ロス」を減らすために

食材を買いすぎず、なるべく使い切ろう



自分の食べ方をふり返ってみよう



食べ物をリスペクトしよう



買い物の前には、冷蔵庫の中や食材の保存場所を確認しましょう。必要なものだけ買い、使い切ることで、食品ロスを防ぐことができます。

苦手なものは全く口にしない、時間が足りなくて残してしまう…。そうした経験はありませんか。食べ物をむだにしているか振り返ってみましょう。

日本語の「もったいない」という言葉には、食材や資源を大切に作る心（リスペクト）という意味がこめられています。この心を受け継いでいきましょう。

旬の食材 ～白菜～

●白菜の由来

淡い緑色をした大きな葉は、周囲がちりめん状にちぢれて、互いに抱き合うように重なっていきます。大きくなるにつれて白い部分が太く伸びるため、「白菜」と呼ばれるようになりました。

●白菜の旬

白菜は、11月下旬から2月頃にかけてが旬です。寒さや霜により、繊維がやわらかくなり、風味も増します。また、葉の糖分も増えて、美味しくなります。

●白菜の選び方

ずっしりと重く、外側の葉の色が濃いものは、美味しい白菜です。また、胴の白い部分がみずみずしく、ツヤのあるものが新鮮です。

2月の給食では、流山産の白菜を使った「キムチ豚汁」や「白菜と肉団子のスープ」を取り入れました。トロツとした食感がとても美味しいです！



給食の人気メニュー紹介！（第10回）

『どさんこ汁』（2/8実施）

「どさんこ（道産子）」は、“北海道で生まれたもの”を意味します。どさんこ汁は、じゃが芋や人参、コーンなど、北海道で収穫される食材をたくさん使ったメニューです。寒い時には温かい料理を食べて、体の中から温ましましょう。

材料（4人分）

・じゃが芋	2個
・玉ねぎ	1個
・大根	80g
・人参	40g
・ほうれん草	2株
・コーン	40g
・鮭	2～3切れ
・赤みそ	大さじ1
・白みそ	大さじ1
・バター	10g
・だし汁	600cc

☆調味料はお好みで調整してください

作り方

- ① 大根、人参はいちょう切り、じゃが芋は厚めのいちょう切り、ほうれん草は下ゆでし、2cm幅に切る。鮭は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にだし汁を加え、沸騰してきたら大根を入れて煮る。
- ③ ②の大根が軟らかくなったら鮭を入れ、他の野菜も加える。野菜が煮えてきたら、だし汁で溶いた赤みそと白みそを入れ、味を調える。
- ④ 仕上げにバターを加えたら出来上がりです。

