

給食だより 10月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聡子

厳しい残暑もようやく落ち着き、少しずつ秋らしくなっていきそうです。『実りの秋』と言われるように、秋はお米に野菜、いも類、くだものなど、色々な食材が旬を迎えます。お魚は冬にかけ脂がのり、おいしくなるものがたくさんあります。おいしい食材がたくさんあり、過ごしやすい気候になるため、秋は『食欲の秋』とも言われます。給食でも、秋を満喫できる献立をたくさん取り入れました。子供たちに、季節ならではのおいしさを味わってほしいですね。

食品ロスを減らそう!

食品ロス削減推進法に基づき、10月は「食品ロス削減月間」とされています。「食品ロス」とは、まだ食べることができるにもかかわらず、様々な理由で食品が捨てられてしまうことをいいます。日本では年間600万トン以上＝東京ドームおよそ5杯分もの量が発生しています。日本人1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ます。いっぽう、世界で飢えに苦しむ人は9人に1人。それにもかかわらず、日本は世界からたくさんの食糧を輸入して、たくさん捨てているのです。大切な食べ物を無駄にせず、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。

学校給食での食品ロス削減の取り組み

人数分を正確に作る



給食が足りなくなったり作りすぎたりしないよう、栄養士が毎日人数分を計算して作っています。

食材はむだなく使う



食材の廃棄部分が少なくなるように気を付けたり、野菜などの皮や芯の部分はきれいに洗ってスープ取りに使用したりしています。

できたてのおいしさを



できたてのおいしさを味わってもらい、安全な給食をみんなにしっかり食べてもらえるよう、食べる直前に仕上げます。

献立のねらいを伝える



給食室だよりで、毎日の給食についてお知らせしています。知ること、食に関心を持って欲しいな、と思っています。

ふい返しを行う



栄養士が毎日給食時間にクラスの様子を見回ったり、残りを確認しています。次回の献立作成の参考にします。

栄養士から

学校では「何が何でも完食!」という指導はしていません。しかし、子供たちの健康を考えた献立には、苦手の食べ物もあることでしょう。色々な食べ物に挑戦しながら食事をする姿勢の1つとして、食品ロス削減の観点も大切にしたいと思います。



たのしみながら家庭でも食品ロス削減

旬の食べ物を 使う



旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思えば、大切に食べる気持ちが出てきます。

家族と一緒に 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるように、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しいさにこだわらずに購入しましょう。

作ってみませんか? ~ 愛知県:鬼まんじゅう ~

愛知県を中心とした東海地方で食べられています。戦争による食糧難の時代に、比較的手に入りやすかった“さつまいも”と“小麦粉”を使用して作られました。従来のものはさつまいもと粉、砂糖で作り、しっとりした食感ですが、蒸しパンのようにふわふわに仕上げることもあります。給食では食べやすいよう、ふわふわタイプで提供します。旬のさつまいもを使用しており、おやつにしても良いですね。ぜひ、両方作ってみて食べ比べてみてはいかがでしょうか。

【材料(5人分)】

★しっとりタイプ
さつまいも 30g
砂糖 7g
小麦粉 15g
水 適量

角切りにしたさつまいもが、鬼の角や金棒に見えることから、こう呼ばれるようになりました。



★ふわふわタイプ
さつまいも 30g
砂糖 7g
小麦粉 15g
ベーキングパウダー 2.5g
牛乳 15g

【作り方】

★しっとりタイプ
①さつまいもは、角切りにして水にさらす。
②①の水を切り、砂糖をまぶして水分が出るまで15分程度置く。
③②に小麦粉を加え、よく混ぜる。
水分が足りないようなら、少しずつ水を足す。
④クッキングシート等に分け、蒸す。

★ふわふわタイプ
①さつまいもは、角切りにして水にさらす。
②カッコ内の材料と牛乳を混ぜ合わせ、さつまいもを加える。
※カッコは、ホットケーキミックスでも代用できます。
③耐熱のカップ等に分け、蒸す。