

木の葉が色づき始め、秋も深まってきました。朝晩の冷え込みなどで、気温の差が大きくなります。衣服の脱ぎ着をして、体温の調節をしましょう。また、外から帰ったら、手洗いうがいも忘れずにして感染症の予防をしましょう。

食品ロスを減らそう!

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上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、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(2018年で年間390万トン)をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、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。

食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を
そまづにしないため



食べ物はもとは生きていのちをもっていたものです。そして食べ物には作ったくた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくた人への感謝の心を表すことができます。

地球環境を
守っていくため



食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。

三崎の マグロ給食



まぐろのごまみそ和え

材料(4人分)

マグロ角切り	200g	白味噌	大さじ1
しょうが	1片	八丁味噌	大さじ1
しょうゆ	大さじ1	さとう	大さじ1
日本酒	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
片栗粉	大さじ1	みりん	大さじ1
小麦粉	大さじ1	日本酒	大さじ1
じゃがいも	1個	白ごま	大さじ1
揚げ油	適量		

作り方

- ①マグロは2cmくらいの角切りにする。
- ②しょうがをすりおろし、しょうゆ、日本酒と混ぜ、マグロに下味をつける。
- ③味噌、さとう、しょうゆ、みりん、日本酒をなべに入れて、火にかける。
さとうが溶けて一煮立ちしたら火を止める。
- ④じゃがいもを素揚げする。
- ⑤下味をつけたマグロに片栗粉と小麦粉を合わせた粉をつけて、揚げる。
- ⑥味噌だれに揚げたじゃがいもとマグロとごまを合わせて、できあがり。

10月22日(木)は「三崎のマグロ」が給食に出ました。

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、外食の需要が減っているとして生産者を支援するため、神奈川県が補助金を出し、県内24の市町の小中学校や県立特別支援学校計893校に畜水産物が無償提供されました。この日のマグロは、その事業でいただいたものです。

食材と一緒に「マグロ漁場図」のクリアファイルもいただきました。4年生は、社会科で神奈川県についての学習をするため、地図帳を広げて、その日の授業で活用をしていました。5年生も社会科で漁業の学習をしているので、活用してもらえると嬉しいです。





しゅうかくの秋「新米」



あき しんまい
秋は「実りの秋」、たわわに実った米も、
しゅうかくをむかえる季節です。しゅうか
くされたばかりの米は、「新米」ともよば
れ、お店で出回りはじめます。新米でたい
たご飯は、かおりもよく、おいしいですね。

こめ しんまい
米には、新米とひょうじできる期間が
決められています。しゅうかくした年の
12月31日までに、ふくろづめされた米
(げんまいまたはせいまい) だけが、新米と
ひょうじできるのだそうです。



しゅうかくした年の
12月31日まで

成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血が起こりやすくなります。
日頃の食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

どんな症状があるの？

貧血では、立ちくらみや
めまいだけでなく、勉強が
はかどらない、イライラする、
疲れやすいといった症状が
起こることがあります。



スポーツをする人は とくに注意！

激しい運動で血液中の赤血球
が損傷しやすいので、男女問わ
ず注意しましょう。

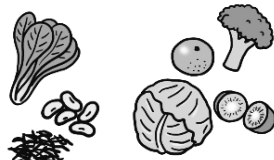


鉄とビタミンCをしっかりとろう！

レバー、あさりなどに
多いヘム鉄は体に
吸収されやすく、また
野菜や大豆に多い
非ヘム鉄もビタミンC
と一緒にとると吸収さ
れやすくなります。



ヘム鉄を
多く含む



非ヘム鉄を
多く含む + ビタミンC

たんぱく質も忘れずに！

赤血球をつくる材料と
なるたんぱく質をとるこ
とも大切です。肉・魚・大豆
などを組み合わせ、
しっかり食べましょう。

