



ごはん まあだ!?

令和4年度 12号 朝倉郡学校給食会

3月も折り返しの時期になりましたね。みなさんはこの1年間でいろいろな学びを吸収したことでしょう。1年の振り返りをし、新しい学年でも食事を大事にして元気いっぱい過ごして欲しいと思います。

持続可能な社会を目指そう

わたしたちが住む地球は、地球温暖化やごみの増加、生物多様性の危機など、様々な環境問題をかかえています。地球環境を守り、限りある資源を大切にするために、できることを考えて行動していきましょう。



世界や日本ではこんな問題が...

○食品ロス○

日本で1年間に出る食べ物のごみの量は約643万トンで、これは、私たち一人ひとりが、毎日茶わん1杯のご飯を捨てている量になります。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しています。



○人口問題○

世界の人口は、2050年には約98億人になると推定されています。一方で日本を含む先進国は、高齢者人口が増加し、出生率の低下が懸念されています。急激な人口の増減は、自然環境や生態系の破壊につながるといわれています。



○水問題○

日本では、当たり前前に飲める水も、世界を見渡すと地下水が枯渇する危険があるといわれています。食べ物を作るためには「たくさんの水」が必要です。例えば、とうもろこしを1Kg育てるためには、約2000ℓの水が必要で、そのトウモロコシを食べる牛を一頭育てるためには、約2億ℓの水が必要だといわれています。



給食ではこんな取組をしています

○地産地消の取組

- ・地元の食品を使用することで、フードマイレージ(輸送における二酸化炭素排出などの環境負荷)を減らす。
- ・地域農業の活性化と雇用の促進

○牛乳パックのリサイクル

- ・焼却ごみの削減と資源ごみをリサイクルすることへの意識向上。



○食品ロスをなくす取組

- ・使う分だけの購入
- ・地球環境にやさしい包材への切り替え
- ・廃棄が多く出ないような調理の工夫

エプロンメモ ちょっとひと工夫してみませんか?

〇〇のピザソースかけ



～給食では白身魚のフライに。今回は鶏肉バージョンをご紹介♪～

【材料】4人分

- 鶏肉もも肉(60g)・・・4枚
- 塩・こしょう・・・少々
- 玉ねぎ・・・50g
- トマト水煮缶・・・60g
- パセリ・・・少々
- おろしにんにく・・・少々
- オリーブ油・・・小さじ1
- ケチャップ・・・大さじ1
- 砂糖・・・少々
- オレガノ・・・少々
- 白ワイン・・・小さじ1
- 塩・こしょう・・・少々

【作り方】

- ① 鶏肉は、塩・こしょうで下味を付ける。
- ② 玉ねぎはみじん切り、トマト水煮缶は小さくつぶし、パセリはみじん切りにする。
- ③ 小鍋にオリーブ油・にんにく・玉ねぎを入れて弱火でよく炒め、トマト、調味料を加えて少し煮る。最後にパセリを加える。
- ④ 鶏肉をフライパンまたはオーブンで焼き、③のソースをかける。

☆好みでチーズをのせるなどお楽しみください



「食パワー!」で次へステップアップ!



みなさん、1年間一生懸命頑張りましたね。今年は「自ら食で健康を維持できる力」、キーワードは「食パワー」というテーマのもと、1年間取り組んでできました。みなさんはどんな1年間になりましたか?健康で毎日元気に過ごすためには、自分が食べるものが深く関わっています。食べ過ぎ、少なすぎは元氣になれません。食事から元氣パワーを吸収してくださいね。

最後に、食事大切なポイントをひとつ紹介します。「食べる時も思いやりを」です。食事の時、1人ではなく、誰かと一緒に食べると思っています。相手を意識して食事をすると、とても楽しく、おいしく感じるができます。

このことを忘れずに過ごして欲しいなと思います。

新学期からも一緒に、がんばりましょうね。



【写真】中学生から調理員さんへメッセージ渡し