



# ごはん まあだ!?

令和3年8号 朝倉郡学校給食会

12月になり、寒い日も多くなってきました。12月は2学期のまとめの月でもあります。忙しさのあまり、あっという間に1か月すぎてしまいますが、栄養バランスの良い食事を三食しっかり食べて、健康に気を付けて過ごしましょう。

## SDGs って何...?

気候変動、感染症、貧困や差別、紛争など、世界が直面している様々な課題を解決するために、国際連合が定めた目標がSDGs (Sustainable Development Goals) です。日本語に訳すと「持続可能な開発目標」となります。2030年までに達成しようとする17の目標がありますが、この中で食と関係が深い「12 つくる責任つかう責任」について考えてみましょう。

### 「12 つくる責任つかう責任」の内容

すべての国や人が「つくること」「つかうこと」に責任をもち資源をムダにしない社会をめざします。捨てられている食べ物を世界全体で半分に減らすこと、水や空気、土を汚さないこと、ごみを減らすことが目標になっています。

12 つくる責任  
つかう責任



## できることから、取り組みましょう！

### (1) 学校では？

好き嫌いをなくして食品ロスを減らしましょう。



きれいに食べよう

### (2) 家では？

#### ① 地元の食材を買う(地産地消)

地産地消は、輸送にかかるエネルギーを抑え、環境を保護します。



また、地域で回るお金が増え、地域社会を元気にします。

#### ② 必要なものだけ買う

食品ロスやごみを減らすことができます。



#### ③ 「てまえ」から買う

すぐ食べるときは、賞味期限が近いものを買うと、食品が処分されずに済みます。



## 世界のおもしろ SDGs

この左の写真は、スーパーマーケットの写真ですが、ただのスーパーマーケットではありません。オーストラリアにある「オズ・ハーベスト・マーケット」といいます。ここでは、賞味期限前に処分されてしまう食品をスーパーなどからゆずり受けて、無料で提供しているスーパーです。食品ロスに対する意識を高め、生活に困っている人を支援するために始められました。

## エフロンメモ かぼちゃのチャウダー

### 【材料】4人分

- ベーコン・・・40g
- 玉ねぎ・・・1個
- 人参・・・1/2本
- かぼちゃ・・・300g
- 油・・・小さじ1
- コンソメ・・・2g
- 水・・・1カップ
- 小麦粉・・・大さじ2
- バター・・・20g
- 牛乳・・・1カップ
- 塩・こしょう・少々

### 【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、人参は1cmいちょう切り、かぼちゃは1cm幅のくし切りにする。
- ② かぼちゃは電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ③ 鍋に油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒め、玉ねぎに火が通ったら、人参を入れて炒める。
- ④ ③にバターと小麦粉を入れて炒め、水、コンソメを入れてこげないように煮る。
- ⑤ 人参が煮えたら、牛乳、かぼちゃを入れて煮込む。
- ⑥ チーズを入れて、塩こしょうで味を調える。

12月22日は冬至です。かぼちゃを使ったチャウダーで体を温めてはいかがですか？



## 給食室からこんにちは

12月中旬、今年もあとわずかになりましたね。1年間、感染症と向き合いながら過ごしてきましたね。先日のマラソン・持久走大会の後、「1年生親子給食」がありました。その様子をちょっと紹介いたします。



(写真) 元気に発表する1年生の姿と見守るおうちの方

給食には3つの栄養がはいっています。残さず食べましょう！

学習したことをおうちの方の前ではきはきと発表した1年生。発表した通り、誰一人残した人はいませんでした。おうちの方とおいしそうに、きれいに食べられました♪このように、一人ではなく、誰かと一緒にごはんを食べることを「共食(きょうしょく)」と言い、ごはんが何倍にもおいしく感じたり、苦手なものにもチャレンジできたり、幸せに感じたりと、体にも心にも良い影響があります。年末年始は、年越しや正月と食と関わりのある行事がたくさんあるので、一緒に食べる楽しさを感じられるチャンスですよ♪