食育だより

令和３年度
No.３（７月）

令和３年７月２０日
吉和小・中学校
吉和学校給食センター

１学期も今日で終了です。児童生徒の皆さんにとっては，待ちに待った夏休みですね。夏休みを楽しく健やかに過ごして，２学期に元気に会いましょう！

食の面から「SDGs」を考えよう！～食品ロス編～

最近「ＳＤＧｓ」という言葉を耳にする機会が増えたと思います。この「持続可能な開発目標（SDGs：Sustainable Development Goals）」とは，国連サミットで採択された，2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標のことです。

ＳＤＧｓの目標には，「2．飢餓をゼロに」，「4．質の高い教育をみんなに」，「12．つくる責任　つかう責任」等の，食育と関係が深いものがあります。第4次食育推進基本計画でも，ＳＤＧｓの考え方を踏まえ，相互に連携する視点を持って食育を推進することが求められています。

その一つに，食品ロス（食べられるのに捨てられている食品）の問題があります。日本では，１年間に612万トン（平成29年度推計）の食品ロスがあります。それらを減らすために，一人ひとりが，自分たちにできることを考え，行動に移していくことが大切です。ランチルーム前にも，ＳＤＧｓについて掲示しておりますので，ぜひご覧ください。

（参考文献：外務省HP及び，第4次食育推進基本計画）

給食メニュー紹介　7月の献立より　「なすとかぼちゃのミートグラタン」

材料（4人分）

豚ひき肉	80g	薄力粉	小さじ 4
たまねぎ	80g	ケチャップ	大さじ 4
なす	160g	ウスターソース	小さじ1と 1/3
かぼちゃ	160g	鶏がらスープ	80ml
にんにく	2g	塩	少々
トマト	20g	こしょう	少々
パセリ	4g	パン粉	適量
オリーブ油	小さじ 1	ピザ用チーズ	適量

作り方

①材料を切る。
なす・・・いちょう切り
かぼちゃ・・・いちょう切り　トマト・・・さいの目切り
たまねぎ，にんにく，パセリ・・・みじん切り

②鍋にオリーブ油とにんにくを入れて熱し，豚ひき肉，たまねぎを入れて炒める。

かぼちゃ，なすを入れて炒める。

鶏がらスープを入れて煮る。

トマト，調味料を入れて味付けする。

⑤グラタン皿に②の具を入れて，パセリとパン粉を混ぜたものとピザ用チーズをかける。

オーブンでチーズが溶けるくらいまで，様子を見ながら，焼く。

「なす」は，苦手な児童生徒が多い野菜ですが，みんなおいしくいただきました。濃いめの味付けの中に，かぼちゃの優しい甘みが広がる一品です。

保護者の皆様へ

夏休みの食の取組について（お願い）

吉和小・中学校では，毎年夏休みに「食事のお手伝いチャレンジカード」を宿題として実施しています。この取組は，調理や食事のお手伝いなど，食事に関わる体験を通して，料理を作るのが好きになったり，食への関心が高まったりする機会とすることを目的として，毎年実施しているものです。

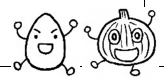
今年度は７月２１日～３１日の間で５日間，８月１日～３１日の間で５日間，合計１０日間，児童生徒自身が日程とお手伝いの内容を決めて，取組を実施します。

家族の人からの「ありがとう」「助かるよ」「おいしいね」などの声かけで，児童生徒の意欲が増し，自信につながることと思います。お忙しいことと思いますが，ぜひご協力をお願いします。

また，小学校５・６年生は，「ぼくの・わたしの『オリジナル朝ごはん』」へのレシピ応募，中学校１～３年生は，「『ひろしま給食』メニュー」へのレシピ応募も宿題としておりますので，ご協力をお願いします。＊「『ひろしま給食』メニュー」の締切は，学校でとりまとめて応募するため，応募要項に記載の日程と異なります。ご注意ください。

締切一覧

	食事のお手伝いチャレンジカード	ぼくの・わたしの「オリジナル朝ごはん」	「ひろしま給食」メニュー
小１～４年生	全員取り組みます 締切：９月８日（水）		応募してもOK 締切：８月２３日（月）
小５・６年生		全員応募します 締切：９月８日（水）	
中学生			全員応募します 締切：８月２３日（月）



お知らせ①　～ホームページについて～

今年度，廿日市市の公式ホームページ内に，吉和学校給食センターのページが新設されました。吉和小・中学校の給食の様子や，食育の推進等について紹介されています。献立表や，食育だよりも随時更新される予定ですので，ぜひご覧ください。

【吉和学校給食センターのページURL】
https://www.city.hatsukaichi.hiroshima.jp/soshiki/121/

お知らせ②　～セレクト給食～

７月８日（木）に予定していた「セレクト給食」は，大雨警報による臨時休業で，２学期に延期になりました。日程は献立表でお知らせします。児童生徒の皆さん，楽しみにしていてくださいね♪

たきこみごはん

材料	分量（4人分）	切り方
米	2合	
水	420mL	
とり肉	75g	そぎ切り
しょうゆ	2.5mL（小さじ1/2）	
にんじん	25g	せん切り
ごぼう	12g	ささがき
生しいたけ	25g	せん切り
酒	12mL（小さじ2）	
しょうゆ	12mL（小さじ2）	
塩	1.5g（小さじ1/3）	
もみのり	適量	

☆とり肉を切って，下味をつける。

☆調味料と材料を入れる。

◆作り方

①米を洗い，ざるにあげて水をきる。

②炊飯器に米と分量の水を入れ，30分以上吸水させる。

③とり肉に，しょうゆをふりかけて下味をつけておく。

④②に具と調味料を入れて炊く。

⑤炊き上がったら，全体を混ぜ，器に盛り，もみのりをふりかける。

☆炊飯器のスイッチを入れる。

＊参考文献：「中学校卒業までにつけてほしい『料理力！！』～楽しく，おいしく♪ホップ，ステップ，ジャンプ！！～」