



# きゅうしょくだより

令和4年(2022年)10月  
牧野小学校



スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋。過ごしやすい秋はさまざまな行事がたくさんあります。

牧野小学校では運動会に向けての練習で運動場や体育館から元気な声や音楽が聞こえてきています。

毎日、「おなかすいた～」と調理場に給食を取りに給食当番の子どもたちがやってきます。「美味しかった～」と

ニコニコ笑顔で食器を返しにきてくれます。給食の先生にとって、とてもうれしい時間です(∩v∩)/

給食を通じて、四季折々の自然の恵みに感謝することや、地域に育まれた食文化を大切にすることを、子ども

たちに伝えていきたいと思えます。

## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、

日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品

を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、令和2年度(2020年度)は約522万+と推計さ

れています\*1。これは、世界の食料支援量(令和2年[2020年]で年間約420万+\*2)の1.2倍に

相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。

\*1:農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

\*2:国連WFPによる食料支援量



※国民1人あたり年間41kg、1日あたり113g

※こみ比量を(0.3t/m)、東京ドーム容量(地上部)を124



ESD(持続可能な開発目標)の目標12は

「つくる責任 つかう責任」です。食品ロスは本当にもったいないことです。食品ロスを減らすために給食やおうちでできることは何か、考えてみましょう。



## 切り干しマーボー

～給食のこんだてより～

ざいりょう にんぶん  
材料(5人分)

豚ミンチ肉 …50g

にんにく(みじん切り)…少々

切り干し大根(あらく切る)…20g

人参(千切り)…30g

玉ねぎ(たんざく切り)…50g

ホールコーン…30g

ピーマン(千切り)…20g

ひじき…1.5g

きくらげ(乾燥)…1.5g

塩、こしょう…少々

料理酒…小さじ1/2

さとう…小さじ1/2

こいくちしょうゆ…小さじ1/2

豆板醤…少々

みそ…10g

ひまわり油…少々

枚方市学校給食コンテストの入賞献立です。中宮小学校の児童が考えてくれました。食材に切り干し大根やきくらげを入れて楽しい食感にし、野菜だけでなく、ひじきも入れて食物せんい、ビタミンCをとれる料理にしています。

### 《作り方》

- ①切り干し大根、きくらげ、ひじきは、きれいに洗ってもし、水をきっておく。
- ②ピーマン、切り干し大根はそれぞれゆでておく。
- ③フライパンに油を入れ、豆板醤、にんにくを焦がさないようにゆっくり炒め、香りを出す。
- ④豚ミンチ肉を入れて炒め、塩・こしょう、酒を入れる。
- ⑤たまねぎ、人参、ホールコーン、きくらげ、ひじき、切り干し大根を入れて炒め、残りの調味料を入れる。ピーマンも入れて炒め、仕上げる。

※給食の量を基準にしていますので、家庭で調理する時は調整してください。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

## 食品ロス削減 3つのコツ

<p><b>1 買い過ぎない</b></p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買しましょう。</p>	<p><b>2 作り過ぎない</b></p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p><b>3 食べ残さない</b></p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考:消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)