

給食だより 10月

新座市立野火止小学校
校長 丹代 円
栄養士 西川 聡子

厳しい残暑もようやく落ち着き、少しずつ秋らしくなっていきそうです。秋は色々な食材が旬を迎えることから『実りの秋』と言われる。加えて、過ごしやすい気候になり食欲が増すため『食欲の秋』とも言われます。給食でも、秋を満喫できる献立をたくさん取り入れています。

もったいない！食品ロスをへらそう

食品ロス削減推進法に基づき、10月は「食品ロス削減月間」とされています。「食品ロス」とは、まだ食べることができるにもかかわらず、様々な理由で食品が捨てられてしまうことをいいます。みなさんが“もったいない”という意識をもち行動し、少しでも食品ロスを減らしていきましょう。

できることからはじめよう

買い物のとき

- 買う前に家にあるものを確認し、買いすぎないようにする。
- 商品棚の“手前”から取る。

すぐには食べないなら、手前をえらぶ。

『てまえどり』にご協力ください。



保存するとき

- 表示を見て、適した方法で保存する。
- 冷蔵庫を整理し、中を見やすくする。
- 冷凍するなど保存方法を工夫する。



料理をするとき

- 食べられる分だけ作る。
- 食材をむだなく使う。(野菜の皮や芯を活用するの一手です。)
- たくさん作ったときは適切に保存する。



食べるとき

- 残さず食べるよう意識する。
- 外食では、食べきれない量を注文する。特に、食べ放題のお店では取りすぎに注意する。



“もったいない(MOTTAINAI)”は世界共通語！

“もったいない”とは、利用できるものが無駄になっていることへの残念さを表現し、あらゆるものへの敬意を含む言葉です。実は、外国語にはぴったり同じ意味を持つ言葉がありません。そのため、海外でもそのまま“MOTTAINAI”として使われることがあるそうです。

“MOTTAINAI”を世界に広めたのは、ノーベル平和賞を受賞したケニア人女性の「ワンガリ・マータイさん」という方です。2005年に日本に来た際に“もったいない”という言葉に出会い感銘を受け、“MOTTAINAI”として広めることを提唱しました。SDGs（持続可能な開発目標）への関心が高まる中、“MOTTAINAI”は、再び注目されています。



12 つくる責任
つかう責任



管理栄養士の実習生が学びました

9月5日～20日の11日間、管理栄養士の実習生を2名受け入れました。各自実習テーマを決め、それに沿って実践的な学習を行いました。また、実習生2名には11月の献立も考えてもらいました(1日分)。11月もお楽しみに！



実習で学んだこと、感想を書いてもらいました↓

今回の実習を通して学校における食料管理や衛生管理、調理、献立作成、食物アレルギーの対応方法など栄養士業務全般について学ぶことができました。また、栄養士と調理員とのコミュニケーションの大切さや、献立作成の難しさを改めて感じました。

これからも教育実習で得たことを活かしながら日々努力し、将来、栄養教諭として学校給食に携われるよう頑張ります。

この実習を通して学校の栄養士が美味しく安全に食べられる給食を作るためにどのようなことを意識しているのか学びを深めることができました。給食の時間では様々な学年の児童と一緒に給食を食べさせていただき、給食に対する反応を見ました。この学校の児童は食への関心が高く、美味しそうにご飯を食べてくれるので給食を頑張っ

て作りたいという思いが高まりました。将来子ども達に喜んでもらえるような給食が作れるよう、この実習で学んだことを糧にして栄養の勉強に取り組んでいきたいと思っています。

作ってみませんか？ ～ こまつなきのこスパゲティ ～

秋に旬をむかえるきのこを使って作ります。きのこからのうま味が、ツナとよく合います。また、小松菜を最後に加えることで色鮮やかに仕上がります。

【材料(※中学年の5人分)】

スパゲティ	300g
オリーブオイル	10g
にんにく	5g…みじん
えのきたけ	50g…2～3cm
エリンギ	50g…短冊
ツナ	100g
塩	3g
こしょう	少々
しょうゆ	15g
こまつな	120g…2～3cm 下ゆで

【作り方】

- ①鍋にオリーブオイルを熱し、にんにくを炒め香りを出す。
 - ②きのこを加え、炒める。
 - ③ツナを加え、調味する。
 - ④スパゲティをゆでる。
 - ⑤ゆでたスパゲティと炒めた具、下ゆでしたこまつなをまぜ合わせる。
 - ⑥味を調べ、仕上げる。
- ※きのこは、まいたけやしめじ、しいたけなどお好みのものでも大丈夫です。

