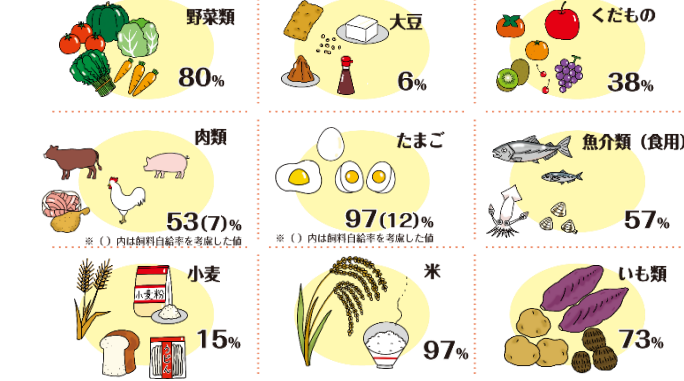


これが、今の日本の姿

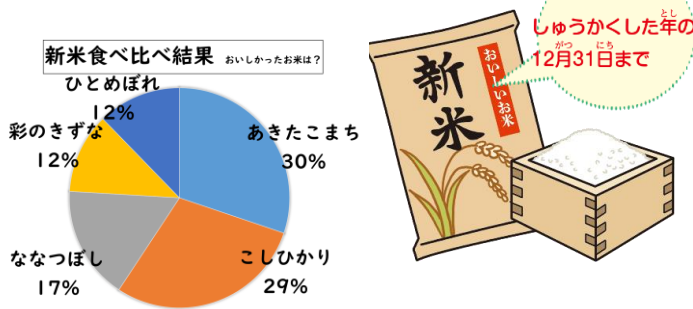
今、日本の食料自給率は、食事から得られるエネルギー量を基準にした「カロリーベース」という計算法で37%になっています。もし今の37%しか栄養がとれないと考えると少し不安ですね。

品目によっても国産で十分まかなえるもの、外国に大きく頼っているものがあります。日本の食の今の姿をきちんと知り、どうすればよいのか、みなさんの立場でできることを考えてみましょう。



新米食べ比べ週間を終えて

10月11日～15日に、様々な品種の新米を味わいました。食べ比べようとすると、自然と『味は？食感は？』と考えながら、よく噛んで食べてくれました。『昨日はあっさり、今日はもちもち』『粘り気が違う』等、味の違いをはっきりと感じている様子でした。新米は収穫した年の12月31日までです。今しか食べられない旬の味覚を楽しみましょう。



給食レシピ*野菜のり和え

材料名	分量(4人分)	【 作り方 】
にんじん	1/4本	① にんじんは千切り、えのきたけは1/2カット 小松菜は2cm幅に切る。 ② 鍋にたっぷりの水と人参を入れ、火にかける。 ③ 沸騰したら、もやし、えのき、小松菜を入れる。 ④ もう一度沸騰したら、ざるでお湯を切る。 ⑤ 海苔をはさみて細かく刻む。 ⑥ 野菜にしょうゆ・みりん・刻みのりを和える。
もやし	1/2袋	
えのきたけ	1/2株	
小松菜	3株	
しょうゆ	大さじ1	
みりん	大さじ1	
焼のり	1枚	

ご飯がすすむ一品です。
作りおきにも最適です。

11月の献立より

*11/8 (月) いい歯の日【かみかみあえ】

11月8日は「118」のごろ合わせから、いい歯の日です。よく噛んで食べると、消化が良くなったり、頭の動きが活発になったりします。最近は柔らかいものの人気で、よく噛んで食べる機会が少なくなっています。噛み応えのあるものを積極的に食べて、歯と口の健康を守りましょう。



*11/10 (水) ねり丸キャベツ一斉給食【ねりまキャベツのポトフ】

冬キャベツが旬を迎える季節になりました。練馬区は、都内キャベツ生産量No.1です。11月10日には、練馬区の農家さんから区内全小中学校にねり丸キャベツが無償提供されます。

上北小では、冬キャベツの甘味を感じられるポトフを提供します。届けてくれる農家さんに感謝をしていただきます。

*11/15 (月) ~19 (金) 姿を変える大豆週間

3年生は、国語の学習で「姿を変える大豆」を学んでいます。給食では、大豆から変身した様々な食材を使います。

*11/20 (土) 60周年記念【お赤飯】

上北小60周年をお祝いしてお赤飯を炊きます。赤い色は厄除けの意味があります。ささげを炊いて赤く仕上げるお赤飯は、昔からお祝いの席に欠かせない料理です。



食育コラム【SDGs ⑧学校給食と食品ロス】

学校給食は、毎日大量の食材を調理し提供しています。SDGs「目標12 つくる責任 つかう責任」を考えると、大きな責任が伴う現場です。給食は全て食べれば栄養ですが、残せば食品ロスになります。ただ食品ロスを減らすことは大切ですが、給食は「子供たちの健やかな成長」のために提供しています。

上北小では「何が何でも食品ロスをゼロにするぞ！」と、無理に食べさせたり、特定の人がたくさん食べるような給食指導はしません。子供たちは今、まさに成長の途中です。いろいろな食べ物や料理に出会い、必要な栄養を過不足なくとり、初めての食べ物や料理にも挑戦しながら、自分なりの食事への姿勢を作っている最中です。そうした食事に向かう姿勢の1つとして、食品ロス削減の観点も大切にしながら、食育を進めています。

具体的に食品ロスを減らす手立てとして「調理員さんを身近に感じる」取り組みをしています。調理の様子を動画で撮影し、各学級の大型テレビに映しています。大きなお鍋でぐつぐつ煮ている様子や、約800個のハンバーグを作っている様子など、子供たちにとっては驚きの連続です。この動画により感謝の気持ちが芽生え、「残さず食べたい」という気持ちにつながります。ぜひご家庭でも話題にしてみてください。



12 つくる責任
つかう責任

