

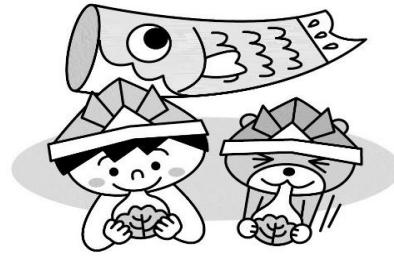


# 5月食育たより



平成30年5月  
練馬区立石神井南中学校

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時季ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。



## 生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

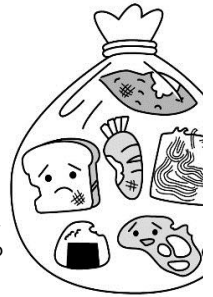


◎今月の区内産野菜...うど・もみ菜・にんにく・キャベツ

## 今月の給食より

- 1日 八十八夜献立...抹茶ミルクゼリー  
八十八夜は、立春（2月4日ごろ）から数えて88日目のごとで、この日に摘んだ新茶を飲むと病気になるというわれています。
- 10日 メキシコ料理...チリコンカーン  
ひき肉、玉ねぎを炒めて豆やトマトやチリパウダーなどの香辛料を加えて煮込んだ料理です。
- 23日 中国料理...チャーハン  
炊きあがったご飯をいろいろな具材と一緒に炒めた料理です。
- 24日 ロシア料理...ボルシチ  
ビーツや玉ねぎ、人参、キャベツ、肉などが入っている具だくさんのスープです。給食ではビーツの赤い色の代わりにトマトで代用しています。
- 28日 新潟県郷土料理...のっぺい汁  
季節の野菜をふんだんに用いた汁ですが、実は煮込み料理でとろみがあるのが特徴です。
- 31日 イラン料理...イラン風ハンバーグ・アプグーシュト  
イラン風ハンバーグとは、じゃが芋が入っているのが特徴のハンバーグです。アプグーシュトは肉、じゃが芋、玉ねぎ、ひよこ豆を煮込んだ料理です。

## 「食品ロス」について 考えてみませんか？



日本では現在、まだ食べられるのに廃棄される食品＝「食品ロス」が年間621万トンあるとされ、このうち282万トンは家庭からのものと推計されています（農林水産省「平成26年度推計」）。家庭における食品ロスは主に、過剰除去、食べ残し、直接廃棄（期限切れなど）によるものです。ご家庭でも、できることから食品ロス削減に取り組んでみませんか。

食品ロス621万トン＝日本人1人当たり「お茶わん約1杯分（約134g）の食べ物」が毎日捨てられています。

## 家庭でできる食品ロス削減の工夫

### 買い物



- ◆事前に冷蔵庫の中などをチェックし、必要な食材を必要な量だけ買う。
- ◆傷みやすい野菜などの生鮮食品は、こまめに買うようにすると無駄にならない。

### 調理



- ◆野菜や果物の皮は薄くむく。
- ◆料理は食べ切れる量を作り、余ったらほかの料理に作り替えるなど工夫する。
- ◆残っている食材から使うようにし、定期的に食材を整理する日を決めて食べ切るようにする。  
（例：残り野菜を使ったスープ、お好み焼き、かき揚げなど）

### 食品の期限表示を正しく理解す

消費期限...おいしく食べることに適した期間



弁当、総菜、サンドイッチ



食べても安全な（期がたらずに食べない方が、期限

賞味期限...◆期限内に食べ切る、する。



缶詰、菓子、カップめん

◆期限が過ぎててもす棄せず、自分で食べかどうか判断する。

※保存している備蓄食は、定期的に賞味期を確認しましょう。



学校給食では、年間で児童・生徒1人当たり約17.2キロの食品廃棄物が発生しており、そのうち7.1キロは食べ残しと推計されています（全国市区町村対象/環境省「平成25年度推計」）。おしゃべりに夢中で食べる時間がなくなってしまう、食べたことがないからと全く口をつけなかったり、食べられるのに何気なく残してしまうことはありませんか？「もったいない」を意識して、なるべく残さず食べるようにしましょう。



春雨スープ





る

ができ

など

限を過  
よい)

ように

など

ぐに廃  
られる

限



