

スマイル

「子どもたちの健やかな成長を願って」



南相馬市教育委員会 TEL0244-24-5283

「 食べることの幸せ 」

皆さんは食べる事に幸せを感じていますか？

「食事をする」という行為には、必要な栄養素の補給というだけではなく、嗜好を満足させたり、食材や料理に季節や文化を感じたり、一緒に食事をする人との会話を楽しんだりするなど、色々な役割があります。毎日の食事をより美味しく、そしてこれからの人生も元気で楽しく過ごすために、日頃の食生活を見直して、出来る事から改善してみてもいいかもしれません。

一日の始まりの朝食は、頭と身体のウォームアップになるそうです。とにかく少しでも口に入れるようにしてみると良いかもしれませんね。

楽しくバランスの取れた食事をして、健康な身体を作りましょう！



南相馬市
PTA 連絡協議会

会長 石川美紀

のまたん 献立の日

南相馬市産食材活用デー

10月は、“グリーンカールレタス”と“里いも”です。



10月8日(金)「セルフバーベキューサンド」
“グリーンカールレタス”と一緒に楽しんでいただきました。シャキシャキレタスとの相性は抜群でした！



10月14日(木)「豚汁」
新鮮な“里いも”が入った豚汁をおいしくいただきました。とれたての“里いも”は、風味と甘みが豊かで、季節を感じられる絶妙な1品でした。

10月26日(火)「のっぺい汁」
豚汁同様、南相馬市産のとれたての“里いも”がたくさん入っていました。肌寒い1日でしたが、とろみをついた汁とホクホクの“里いも”で体も心もあたたまりました。



「やっぱり地元産の食材ってうれしいね。」 「南相馬市の野菜だからとってもおいしいね」と、子どもたちは、ニコニコ顔で食べていました！

給食で使用している食材の生産地（10/11～10/15使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
ピーマン	岩手	キャベツ	南相馬	小松菜	南相馬、茨城
なめこ	宮城	ほうれん草	南相馬、宮城	鶏肉	伊達、岩手
長ねぎ	南相馬	だいこん	青森	豚肉	田村、宮城

～食品ロスを減らすために①～

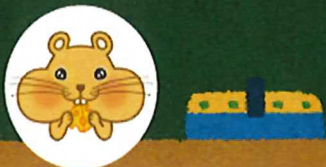
出典「消費者庁ホームページ」

「食品ロス」とは？

⇒本来は食べられるのに、
すてられてしまう食べ物のこと

例えば、お皿の上に残してしまう食べ物のことです。
一口も食べていないのに、すてられることもあります。

今、世界中の国が、食品ロスを減らすために取り組んでいるんだよ。



食品ロスゼロの達人になろう！

食品ロスをゼロにするために何ができるかな？
お家の方といっしょに考えてみよう！



おいしく食べきるために...



すききらいしない



おやつを食べすぎない

賞味期限

近いものから食べる

なぜ食品ロスを減らした方がいいの？



！食品ロスを減らすと...

- 大切な自然を守ることに繋がります。
- ムダなお金を減らせます。



- 食べ物への輸入を減らせます。



- 「ありがとう」の気持ちを表せます。



食べものを食べられるのは、農家など多くの方の努力のおかげです。また、わたしたちは、生き物の命を頂いて生きています。食べものを大切にすることは、「ありがとう」の気持ちです。

食べきれない食べ物を買ってしまわないために...



！お買い物に行く前に...

- ・冷蔵庫の中を確認する。
- ・買う物のメモをする。

！お買い物をしている間は...

- ・買すぎないようにする。
- ・はかり売り、バラ売りをうまく使う。



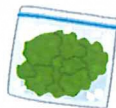
長くおいしく食べるために...

- ・食べものを長持ちさせる方法を取り入れる。

例：野菜やきのこはゆでて冷凍する。

玉ねぎは風通しをよくするためにつるす。

にんじんは1本ずつぴったりにラップをし、立てて保存する。など



あなたの家からも食品ロスが出ているかも。

例えば...

- 苦手な食べ物があったので、食べずにすてってしまった...
- 量が多かったので、残してすてってしまった...
- いつの間にか賞味期限が切れたのですてってしまった...

リメイクレシピの作り方を紹介します！

ポテトサラダをグラタンにリメイク！

- ①ポテトサラダに牛乳を加えて少しのばす。
- ②耐熱容器に①を入れ、溶けるチーズをのせ、パン粉をちらしてオーブンでこげ目がつくまで焼く。



きんぴらごぼうをませごはんにリメイク！

- 目安：米2合に茶碗1杯分のきんぴら
- ①といだ米と分量の水、きんぴら、ツナ缶を入れて炊く。
 - ②炊き上がったら、塩などで味をととのえる。



おでんをカレーうどんにリメイク！

- ①うどんを表示どおりに加熱する（ゆでるまたは電子レンジ等）。
- ②なべに、おでん（具と汁）、レトルトカレーを入れて加熱し、うどんを加えて煮る。お椀に盛り付けて小口にしたねぎをのせる。



シチューをコロッケにリメイク！

- ①冷たいままのシチューを裏返した油揚げにつめ、口の一番上にチーズを乗せて口を内側に交互に折り込む。
- ②フライパンに油を熱し、①をこんがり焼く。



※もっとリメイクレシピを知りたい方は、「消費者庁の公式キッチン」をご参照ください。

—イラスト「なんでも屋イラスト」より引用—