



# 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 Tel 0244-24-5283

## 『ソフト麺』



今は廃校になりましたが、某地区の山奥にひっそりと佇む小さな分校に勤務したことがあります。給食は分校から20km以上離れた場所にある給食センターから運ばれてきました。

月に一回程度麺類の献立がありました。うどんはスープの中に既に入れた状態で配送されたので、分校に到着したときにはすいとんみたいになっていました。ソフト麺にすればいいのになど文句を言ったところ、子どもたちはソフト麺の存在自体知らなかったようで、いろいろな地域があるのだと驚いた記憶があります。

私は、ほぼ好き嫌いはありませんが、特に麺類が大好きです。ラーメン、カレーうどん、ちゃんぽんなどなど、バラエティーに富んだ麺類の給食が提供される水曜日、楽しみにしております。



南相馬立石神第二小学校

はやし のりゆき

校長 林 典行



## 給食の〈いちおし献立〉



10月19日(水)に相馬農業高校の皆さんが作ったラクピス(乳酸菌飲料)を使ってデザートを作りました。このデザートは、食に関する意識調査でリクエストの多かったメニューです。



ラクピスを使ったゼリーは、甘さがやさしく、おいしく大好評でした!



## 〈ふくしまけん健康応援メニュー〉 テレビ局からも取材が来ました。



トマトと卵の中華スープ

県産トマトを使用した「トマトと卵の中華スープ」を学校給食で提供しました。

この日には、原町第一小学校が取材で、給食時の様子がニュースで放映されました。



トマトには、昆布と同じ、「グルタミン酸」といううま味成分が含まれています。

うま味成分がたくさん出ていると、塩分が控えめでもおいしく食べられます。

トマトのうま味がとても引き立つおいしい中華スープでした。



つくってみよう!

## ラクピスゼリー



食に関する意識調査で リクエストの多かったメニューで「ラクピスゼリー」をご紹介します。おうちでは、カルピス（乳酸菌飲料）を代用するとよいです。ぜひ、おうちで手作りゼリーをつくってみましょう。

### 【材料】4人分

- ・クールゼリーの素 30g
- ・ラクピス（カルピスでOKです） 25g
- ・ソーダーゼリー（カット） 100g  
（ナタデココでも代用できます）
- ・水 126cc
- ・ゼリーカップ（90cc） 4つ

※市販のゼリーのもとを使用する時、分量などをよく見て作ってください。また、ラクピスやカルピスの原液はとても甘いので、水の量に気をつけましょう。

### 【作り方】

- 1 なべに、分量の水を入れ加熱する。
- 2 ①が沸騰したら火を止め、ゼリーの素を入れ、かき混ぜながら、よく溶かす。
- 3 ②の液を60℃にし、ラクピスの原液を加える（泡立てないように注意しましょう）
- 4 カップにソーダーゼリーを入れ ③の液を注ぎ、冷蔵庫で固める。固まり、冷えたらできあがり。



## 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、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています\*1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t\*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となります。



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。「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。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度」  
※2：国連WFPによる食料支援

## 食品ロス削減 3つのコツ

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>
 家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。	 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。	 作った料理は早めに食べ切りましょう。

### 給食で使用している食材の生産地（10/11～10/14使用食材）

食材名	生産地	食材名	生産地	食材名	生産地
はくさい	北海道	にら	新地町	だいこん	南相馬市 青森
なす	南相馬市 高知	ねぎ	南相馬市 宮城	巨峰	福島
ごぼう	北海道 青森	キャベツ	南相馬市 宮城	きゅうり	南相馬市