



給食だより

令和3年(2021年)
水戸市立渡里小学校



今月の給食目標
食べ物と健康のかかわりについて知ろう



今年もあとわずかになりましたが、ポストコロナでの生活はまだまだ先が見えない状態です。規則正しい生活と1日3食栄養バランスの良い食事、手洗い、消毒、密を避けるなどの感染予防対策を心掛け、新型コロナウイルスに負けない健康な生活を送りましょう。

SDGs 私たちができる持続可能な世界

SDGsを知っていますか。最近よく聞く言葉ですが持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)のことです。2015年に国連で採択された「2030年までの達成をめざす17の目標」で、国際機関、政府、企業、市民社会、子どもも含めたすべての人が、それぞれの立場から目標達成のために話し合い、課題を整理し、解決方法を考え立てた、達成すべき具体的な目標です。中身を見ると大きな目標に感じますが、難しいことはありません。1人1人の意識や行動が繋がっていきます。まず、身近なことから考え、始めてみましょう。

《学校給食・家庭でのSDGs》

1 食品ロスを減らす

給食を残さず食べることは、体の健康だけでなく、食品ロスの削減につながります。家庭…日本の1年間の食品ゴミ(620万t)の45%は家庭ゴミ(280万t)

2 ゴミを減らす

牛乳パックを小さくたたむ、パンのビニールを縛ると容積が約1/3になります。

3 生活ゴミを適切に処理する

ゴミを分別し適切に処理することで、ペットボトルやビニールなどが原因のマイクロプラスチックのような物質を減らし、環境汚染を防ぎ、生態系を守ることに繋がります。

4 地産地消を進める

地元の食材を活用することで、輸送コストが減るため安価で購入することができます。また、輸送のための燃料が少なくすみ、輸送に伴う二酸化炭素などの温室効果ガスの排出も少なくなります。さらに、地産地消の推進は、地元の農業の活性化にもつながります。



《かぜに負けない! あったか食生活》

★ 温かい料理を食べる: 体の中から温まります。

鍋料理、シチュー、スープ、おでんやポトフなどの煮込み料理など

★ 越冬野菜を取り入れる: ビタミンA・Cを摂ることでかぜの予防に役立ちます。

越冬野菜は、低温で保存されることで甘みが増します。

じゃがいも、かぼちゃ、大根、人参、白菜、ほうれん草など

★ 香味野菜の活用: 発汗、消化吸収を助ける、殺菌作用、疲労回復、脂肪燃焼、血行促進など

生姜、唐辛子、長ねぎ、玉ねぎ、にんにく、にらなど



我が家のおすすめ料理



えびとレンコンのフリシャキワンタン

《三の丸小学校 6年 保護者 谷田部 美紀さん 考案レシピ》

アピールポイント

冷凍えびは塩水で解凍するとプリプリになります。えびのプリプリと、レンコンのシャキシャキを楽しんでください。

《材料(約4人分)》

- ワンタンの皮 2袋
- 冷凍むきえび 約170g
- レンコン 100g
- にら 50g
- 卵白 1個分
- しょうが汁 小さじ1
- 砂糖 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/2
- ごま油 大さじ1
- こしょう 少々

一作り方

- ① 冷凍むきえびを塩水で解凍する。
- ② 解凍できたらペーパータオルで水気をふき取り、1尾を3~4等分に切る。
- ③ レンコンは粗みじん切り、にらは1cm幅に切る。
- ④ Aを混ぜ、えびを入れてよくもみこむ。
- ⑤ レンコンとにらを加え、よく混ぜる。
- ⑥ ワンタンの皮に包み、強火で5分程度ゆでる。
※そのままポン酢で食べても、スープに入れても美味しいです。

MITOごはん

コッペパン 牛乳 チキンナゲット
みとちゃんブルーベリージャム
白菜の豆乳クリームシチュー
ツナと大根のサラダ

みとちゃんブルーベリージャムは、平成30年から毎年給食に登場しています。ブルーベリーは水戸市酒門町産です。ブルーベリーには、食物せんいやビタミンE、アントシアニンというポリフェノールが多く含まれています。



MITOごはんの食材を訪ねて ~ブルーベリー~



今月のMITOごはんに登場する「みとちゃんブルーベリージャム」。そのブルーベリーを生産している栗原さんにお話を伺いました。

《種類》農園では30種類程のブルーベリーを栽培しています。ジャムに使用しているのは「ユーリカ」、「トワイライト」、「チャンドラー」という品種で、どれも500円玉程の大きさで、甘く風味が良いのが特徴です。

《収穫》7月上旬~中旬頃

《生産者》栗原ブルーベリー園 栗原さん
《栗原さんの話》収穫はすべて手作業で、体力仕事ですが、皆さんに美味しく食べてもらえるように心を込めて生産しています。

