

給食たより

令和元年10月8日

江戸川区立北小岩小学校

校長

栄養士

はぐく

育みたい。食べ物を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人※1もの人々が、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38%（カロリーベース）※2と、約6割を外国からの輸入に頼っているが、「食品ロス」（食べられるのに捨てられてしまう食品）が年間で646万トン※3発生しています。世界食料デー（World Food Day）は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしていいただければと思います。



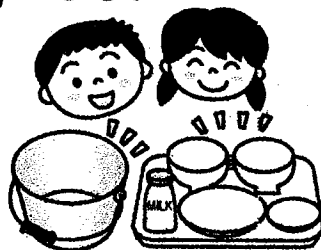
※1：2016年（国連WFP） ※2：2016年度（農林水産省） ※3：2015年度推計値（農林水産省・環境省）

私たちに
できること？

食べ物を無駄に
しない

地域で生産された
食べ物を選ぶ

世界の食料問題に
目を向ける



10/10 目の愛護デー

皆さんは“目”を大切にしていますか？ スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて！
寝る前には使わないこと。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、
ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、
ウナギ
など魚介類



レバー

ビタミンAは油
と一緒にとると、
体への吸収率が
アップします。



※北小岩小でも、10月10日（木）に「目の愛護デー」にちなんだ給食がです。

きたこいわしょうしょくいく 北小岩小食育ニュース

☆デザートバイキング(1年生)

8月28日(水) 1-2、29日(木) 1-1がデザートバイキングを行いました。夏休み明けですぐのデザートバイキング給食。通常の給食のメニューの他に4種類の果物や手作りパンを提供するので、たくさん残ってしまうかと心配しましたが、よく食べていて頼もしい1年生になっていました。



☆今月からバイキング給食が始まります

バイキング給食は通常の給食の他にデザートだけでなく、ごはんやおかずなども自分で取って食べる給食です。10月から毎月1~2学年ずつ行っています。

今月は6年生です。メニューはおにぎり2種、ココア揚げパン、鶏のからあげ、プチトマト、ブロッコリー、フルーツ2種、2色寒天です。給食室の調理員一同、心をこめてつくります。

☆家庭でもかんたん♪北小岩小学校の給食メニュー

今月は『おかかのしっとりふりかけ』です。

ごはんにかけて食べてもよし、おにぎりの具にしてもおいしいふりかけです。

秋の行事や行楽のお弁当にいかがでしょうか。

ざいりょう(4人分)			
おかか	8g	みず	2g(小さじ1杯弱)
しょうゆ	2g(小さじ半分弱)	みりん	2g(小さじ1/3)
さとう	2.5g(小さじ1杯弱)	白ごま	2g(小さじ1杯弱)

◎つくりかた

- ① 調味料をあわせ加熱をする。(弱火)
- ② ①におかかをいれて、混ぜ合わせる。
- ③ 全体的にしっとりして味がなじませる。白ごまをいれて混ぜたらできあがり。