



おうちの人
といっしょ
によもう!

むっちゅうしょうしよくいく 六中小食育だより

No. 6

2023年10月11日

六ツ美中部小学校

栄養教諭 金丸裕美



もぐもぐエグリバティ

た もの たい せつ 食べ物を大切にしよう

がつ 10月 しよくひん さくげん げっかん 食品ロス削減月間

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。身近なものでは、給食や家庭、レストランでの残食や、賞味・消費期限が過ぎてしまって食べられなくなったものなどがあります。

食べ物を大切にすると、良いことがたくさんあります。成長や健康のために必要な栄養素をじゅうぶんとすることができたり、ごみとして処分する必要がないので、ごみの削減につながります。



むっちゅうしょう ざんしよくりょう しら 六中小のごはんの残食量を調べてみました

右の表は4月からのごはん(ごはん・麦ごはん・わかめごはん・せきはん)の残食の重さです。4月から9月までの1日あたりのごはんの残食量を平均すると9.1kgになります。この残ったごはんは食品

	1か月分のごはんの残食量	1日あたりのごはんの残食量
4月	98.8kg	8.2kg
5月	120.6kg	7.0kg
6月	178.4kg	9.9kg
7月	86.6kg	8.6kg
9月	187.4kg	11.7kg

ロスとなり、燃えるごみとして処分されます。六中小では、児童と職員を合わせて約275人が給食を食べています。例えば、全員が「もう一口」ごはんを食べると、約2kgのごはんが食品ロスではなくみなさんの体のエネルギーとして活躍します。体が成長して、この「もう一口」が余裕になったら、さらにもう一口、もう一口……。このほんの少しの「もう一口」が、みなさんの健やかな成長を支え、さらに食品ロスを減らします。これから新米が出てくる季節です。つやつやでよい香りのごはんを味わいながら、少しずつチャレンジしてみませんか？



お米クイズ

ただ正しいのはどっち?

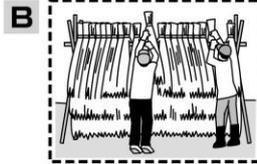
お米についてのクイズです。AとB、どちらが正しいかを考えて、正しい方を○で囲みましょう。



Q1 ご飯茶碗1杯分のお米をつくるために、必要な水はどのくらい?



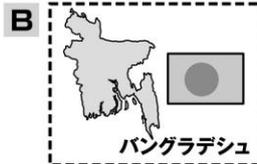
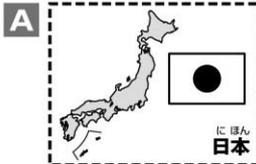
Q2 「はさかけ」しているのはどっち?



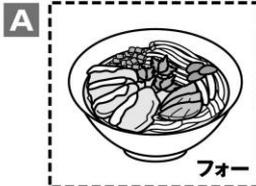
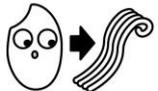
Q3 お米にたくさんふくまれている栄養はどっち?



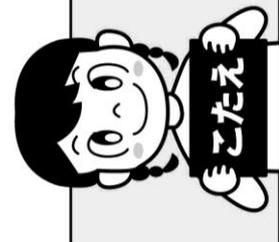
Q4 世界で一番お米を食べている国はどっち?



Q5 お米から作られるめんはどっち?



Q1...B (1杯分65グラムのお米を育てるためには約450リットルの水が必要)
 Q2...B (稲を乾燥させる作業。Aは田んぼの表面をたいらにする「代かき」という作業)
 Q3...A (炭水化物を約78%ふくんでいる)
 Q4...B (バングラデシュの人は日本人の約3倍のお米を食べている)
 Q5...A (フォーはベトナムの料理。ラーメンの原料は小麦粉)



高級感のあるカレーです 牛肉ときのこのカレー

【材料】(4人分)

牛肉 (小間切れ、角切り等)	120g
にんじん	80g
玉ねぎ	300g
えのきたけ	40g
ぶなしめじ	30g
エリンギ	30g
しいたけ	25g
りんご	10g
A おろししょうが	2.5g
おろしんにく	1.3g
カレールー	3かけ (60g)
B ケチャップ	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
濃厚ソース	小さじ2

【作り方】

- ① にんじんは1.5cmの角切り、玉ねぎは薄くし切り、きのこはそれぞれ石突き部分を取り除き、食べやすい大きさに切る。りんごはすりおろす。
- ② 鍋で牛肉とAを合わせて炒める(鍋にくっつくようなら油をひく)。肉の色が変わったら、玉ねぎを加えてよくいためる。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、にんじん、りんご、水450mLを加えて煮る。
- ④ にんじんに火が通ったら、きのこを加えて煮立たせる。きのこがしんなりしたら、Bの調味料を加えて、こげないようによくかき混ぜながら煮込む。

牛肉ときのこのカレーは、きのこやりんごなど、秋の味覚をとり入れたカレーです。じゃがいもが入らないので、普段のカレーよりさらっとした舌ざわりです。

