

10月食育だより

令和2年度 10月号
川口市立十二月田小学校

育みたい。食べ物を大切に思う心

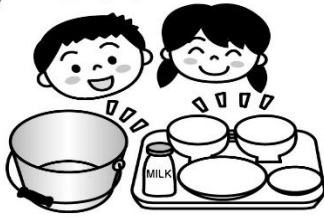
世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人※1も、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38%（カロリーベース）※2と、約6割を外国からの輸入に頼っているながら、「食品ロス」（食べられるのに捨てられてしまう食品）が年間で646万トン※3発生しています。世界食料デー（World Food Day）は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にいただければと思います。



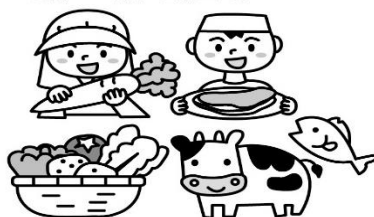
※1：2016年（国連WFP） ※2：2016年度（農林水産省） ※3：2015年度推計値（農林水産省・環境省）



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



給食レシピ♪ 鶏肉のメキシカンソース

【材料：給食4人分】

- ・鶏もも肉……………50gを4枚
- ・たまねぎ……………32g
- ・にんじん……………2cmほど
- ・ピーマン……………12g
- ・にんにく……………2g
- ・カットトマト……………64g
- ・トマトピューレ……………12g
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・コンソメのもと…小さじ1
- ・塩……………小さじ1/2
- ・こしょう……………少々
- ・チリパウダー……………少々

【作り方】

- ① 野菜などの下処理をしておく。たまねぎ（薄切り）、にんじん（せん切り）、ピーマン（細切り）、にんにく（みじん or おろす）。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れてにんにくの香りが油に移ったら、たまねぎ、にんじん、ピーマンの順に入れて炒めていく。
- ③ 野菜に火が通ったら、カットトマトとトマトピューレ、コンソメのもと、チリパウダーを入れ、ひと煮立ちさせる。最後に塩とこしょうで味を整える。両面を焼いた鶏もも肉にソースをかけてできあがり。

鶏肉のメキシカンソースは、メキシコをイメージした献立で、給食に初めて登場しました。彩りのよい野菜とスパイスの香りが食欲をそそきます。

うん どう
運動

バランスのよい食事

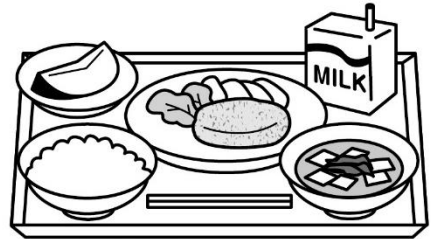
ちから はつ き
力を発揮しよう!



べん きょう
勉強



けんこう からだ
健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。



きゅうしよく しゅしよく しゅさい ふくさい
給食は、主食・主菜・副菜のそろった
バランスのよい食事です!

主食

おも からだ うご
主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。

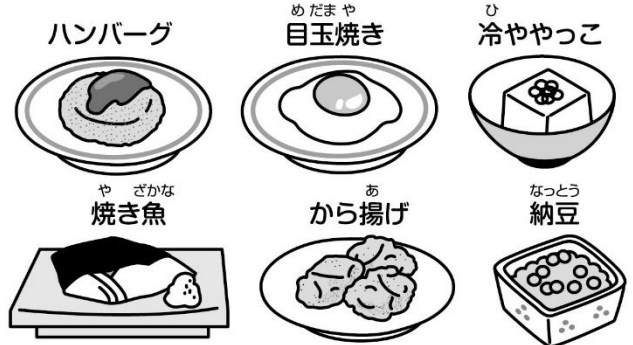
ごはん パン、麺、 pasta



主菜

おも からだ
主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。

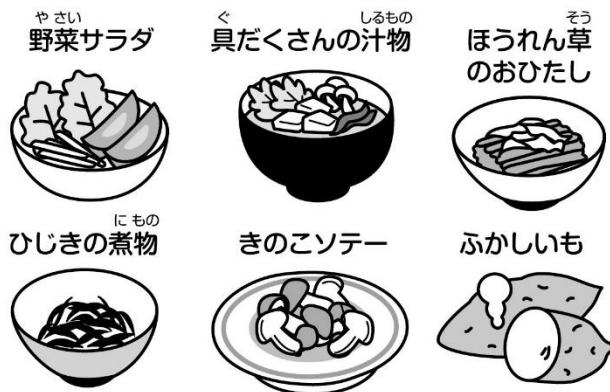
にく さかな たまご だいずりょうり
肉、魚、卵、大豆料理



副菜

おも からだ ちょうし ととの
主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。

やしさい かいそうりょうり
野菜、きのこ、いも、海藻料理



牛乳・乳製品

おも からだ ちょうし ととの
主にじょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。

ぎゅうにゅう
牛乳 ヨーグルト チーズ



果物

おも からだ ちょうし ととの
主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。

