

食育だより

令和4年10月7日発行

毎月19日は食育の日

所沢市立北野中学校

栄養教諭 T・M

2学期が始まり、あっという間に1ヶ月が過ぎ、気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、「芸術の秋」、「スポーツの秋」、「読書の秋」といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、栗、きのこ類など、今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝しておいしい秋の味覚を楽しんでもらえるように日々食育に取り組んでいきます。

～給食の取り組み～

9月は、給食に「所沢牛」を使った肉じゃがを提供しました。おいしいという声が聞かれてよかったです。この所沢牛ですが、見澤牧場さんで育てられた牛です。「甘く」「軟らかい」お肉になるために、22ヶ月かけてじっくりと育てた牛で、この牛を育てているのは所沢市で、見澤さん1件だそうです。10月は「ハヤシライス」でまた、おいしい所沢牛を食べることができるので楽しみにしててください。



～食育の取り組み～

① 昇降口の掲示板で日々食についての情報を伝えています。

栄養士が毎月、食についての情報を掲示板で紹介しています。ご家庭に配付している給食センターからの「献立・給食だより」北野中独自の「食育だより」も合わせて掲示しています。

栄養士より



② 給食委員会の活動（生徒がブログで給食を紹介してくれています）

2学期も継続して給食委員会では、給食を北野中ブログに写真とコメントをのせてくれています。また、日々の給食がスムーズにまわるように給食委員のみんなが、活躍してくれています。10月からは後期委員会となります。よろしくお願いします。

2学期の給食。何杯でも食べたいジャージャー麺に、ジューシーお肉のシューマイ。そして酸味と旨味が絶妙なバランスのナムル。給食センターさん、おいしい給食ありがとうございます！（給食委員）（生徒から新しい学期も学校生活を楽しもう、頑張ろうという前向きな姿勢を感じる教頭）

ブログの一部を紹介します。

給食委員会の活動



③ 授業への参加

北野中では、食事マナーについて6組さんと授業をしました。
10月は献立を考えていきます。

また、給食センターにも勤務しているため、給食センター
管轄の小中学校へも出張して授業をおこなっています。小学
校では、給食をつくる道具の体験をする授業をしたり、中学
校では、朝食の大切さについての授業をしたりと、他校でも
活動をしています。



～今月は「世界食料デー」月間～

10月16日の世界食料デーは国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。その日をきっかけに、飢餓や食料問題について考え、解決に向けて一緒に行動する一ヶ月です。地球上で生きるすべての人が誰ひとりとして取り残されることなく、今、そして数十年、数百年後の未来でも持続的に「みんなで食べるしあわせを」共有できる社会を目指しています。

また、「食品ロスの削減の推進に関する法律」(略称 食品ロス削減推進法)第9条において、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められています。今月は給食を通して世界の食料問題や食品ロスについても問いかけていこうと考えています。家庭でも話題にしてみてください。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 世界を変えるための17の目標



◎10月5日(水)実施

切り干し大根のカレー炒め

【材料】	【5人分(目安)】
ベーコン(豚肉でも可)	50g
切り干し大根(洗って戻す)	25g(乾物)
にんじん(せん切り)	25g(1/5本)
たまねぎ(スライス)	60g(1/3玉)
にんにく(みじん切り)	1片
塩	少々
こしょう	少々
カレー粉	小さじ1/4
ウスターソース	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ1
油	適量

※カレー粉はお好みで量を調整してください。

作り方

- ① 油でにんにくを炒める。
- ② ベーコンを加えて炒める。
- ③ にんじん、切り干し大根、玉ねぎを入れてよく炒める。
- ④ 調味料を加えて炒める
(必要に応じて水をいれて炒めに煮にしても作りやすくなります)



カレー風味でお弁当のおかずなどに使えます。味はお好みで、しょうゆ・塩など調整してください。

