

毎年10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。まだ食べられるのに捨てられてしまう食品(食品ロス)が日本では年間約600万トン発生しています。日本人一人あたり毎日お茶碗1杯分のごはんを捨てているのと同じ量になります。必要な分だけ買う、皮のむきすぎに注意する、残さず食べるなど、食品ロスを減らすためにできることはいろいろあります。日本の大切な文化である「もったいない」のころを大切に、自分にできることは何かを考え、実践してみませんか。



来週11月5日(火)は「**弁当の日**」です

弁当の日に向けての取組

①「料理に挑戦」のワークシート(夏休み)



たくさんの作品を提出してくれました。ご協力、ありがとうございました。工夫したところ、感想の欄には、いろいろな内容を記入してくれていましたので、一部ご紹介します。

- ・火のとおりにくいものから炒める工夫ができた。
- ・具を入れる順番や火加減に気がつけた。
- ・味見をしながら作った。弟の分もつくった。
- ・たまごやきは簡単そうだけど難しかった。
- ・自分でつくって食べるのもいいなと思った。
- ・家族みんながおいしいと喜んでくれてうれしかった。
- ・2品の料理を同じ時間にできあがるように作った。
- ・網をさばくところから頑張った。
- ・切り方を同じ大きさになるように頑張った。
- ・夏の台所の揚げ物は暑かった。
- ・だしからとることを頑張った。
- ・きんぴらを作ったあとに一度さまして味をなじませた。
- ・盛り付け・いろどりをきれいにすることを頑張った。
- ・親の大変さが分かった。感謝して食べたい。

②食育講演会

9月24日(火)に弁当の日に向けての事前学習として「食育講演会」を行いました。講師として、糸島市の料理研究家の佐藤彰子さんをお招きし、「おむすび」と題して講演していただきました。佐藤さんは糸島市内で子ども料理教室、姫島で魚さばき教室を開催されており、現在放送中の朝ドラ「おむすび」の糸島の料理も担当されているそうです。糸島のよさや、糸島の郷土料理、弁当作りは自分の健康にもつながることなどをお話していただきました。

糸島でとれる食材はおいしいと全国的に有名ですが、それを支えてくれているのは農家さんや漁師さんなどのおかげです。糸島の郷土料理「そうめんちり」「ぐそうめん」などを次の世代に伝えたいので料理教室でも年に1回は作っています。

その家の味は食べたことがある人にしかわからないので再現できないので今のうちにおうちの人に聞いておくといいですよ。家族や先生、友達、地域の人、使う道具を大切にすることが、自分自身を大切にすることにつながっていると思います。弁当作りは、すべては自分次第。自分が作りたように失敗してもいいから挑戦してみてください。



佐藤 彰子さん

食育講演会の子どもたちの感想を一部紹介します。

- ・うちの人の味を子どもや孫ができたならその味を教えて、これは僕のお母さんの味だよと教えてあげたい。
- ・健康に過ごしていくためにも自分の力で丁寧に弁当を作りたい。
- ・好き嫌いが多いけど、嫌いな食べ物はこまかく切って
- ・うちの人の味を学び、元気になる弁当を作りたい。
- ・入れたらして工夫して食べようと思いました。
- ・糸島の食材など、糸島に関わるものを少しでも取り入れて弁当を作りたい。
- ・親に感謝の気持ちを忘れないようにしようと思う。

③お弁当計画書づくり

9月30日（火）に自分の弁当づくりの計画立ての時間をとり、一人ひとり考えてもらいました。弁当の日に取り組む内容として、「全部自分で行う（献立作り、買い物、調理、弁当箱につめる、後片付け、弁当箱を洗う）」ことを伝えています。自分でできる内容の献立を考えて、実施してもらいたいと思っていますので冷凍食品や加工食品の活用もできるとしています。「全部自分でする」ことに意味がありますので、大変お手数ですが、ご家庭での見守りをお願いいたします。

けがに気をつけて
頑張してほしいと
思います。

食中毒防止のため、
保冷剤の準備も
お願いします。



応急手当 手を切った時

流水で洗い、汚れを落とします。清潔なガーゼなどで覆って傷口を圧迫して止血をし、ばんそうこうなどを使って保護します。傷が深い場合は、傷口を心臓より上に上げます。けがをしたことは必ずおとなに知らせて、傷の程度によっては医療機関を受診します。

応急手当 やけどをした時

すぐに流水で痛みがやわらぐまで（服を着ている時は服の上から）冷やします。そして、冷やしたタオルを当てて、その上から氷のうなどで冷やし続けます。やけどをしたことは必ずおとなに知らせて、やけどの程度によっては医療機関を受診します。



保護者の方へ

給食当番の週には、マイエプロン、バンダナ、マスクの準備をお願いいたします。エプロンを忘れた生徒には、学校のエプロンを貸出しています。紛失防止の為、洗濯されたらその週のうちにご返却をお願いします。

給食レシピ紹介

チキン南蛮 4人分

- | | | |
|-------------|--|-----------------------------|
| 鶏むね肉 40g8枚 | | ①しょうが・にんにくは、すりおろす。 |
| しょうが 4g | | ②鶏肉に、①と塩・こしょうで下味をつける。 |
| にんにく 2g | | ③②に小麦粉をまぶし、180℃位の油でカリッと揚げる。 |
| 塩 小さじ1/6 | | ④甘酢の材料をひと煮立ちさせて揚げた鶏肉にかける。 |
| こしょう 少々 | | |
| 小麦粉 適量 | | |
| 揚げ油 | | |
| 《甘酢》 | | |
| しょうゆ 大さじ1 | | ※タルタルソースを |
| 砂糖 大さじ1と1/2 | | かけて食べます。 |
| 酢 大さじ2 | | |
| みりん 大さじ1 | | |
| 酒 大さじ1/2 | | |
| タルタルソース 適量 | | |