

School Lunch News

ひだまりだより

令和7年3月5日
糸島市立志摩中学校
栄養教諭 迎 晶子

今年度も残りわずかとなりました。保護者の皆様、給食へのご協力、1年間ありがとうございました。3年生はいよいよ卒業ですね。給食への食事の役割は、成長や健康のためにエネルギーや栄養素をとるだけでなく、人とのつながりを深めたり心が和んだりする役割もあります。家族や友達と一緒に食べる食事を大切にしていってほしいと思います。

持続可能な社会にするために・・・



持続可能な食生活を送るためには、一人ひとりが食品やエネルギーなどの資源を無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して身近な環境問題に気づき、自分にできることを実行していきましょう。

Q. 使った後の水が河川や海を汚している？

A. 河川や海を汚す大きな原因の一つは、台所やふろ、洗濯、トイレから出る生活排水です。例えば、牛乳コップ1杯（200mL）を流すと、魚がすめる水質にするにはバスタブ（300L）11杯分の水が必要です。わたしたちは地球上にある「限りある水」をくりかえし使っています。汚れた水をできるだけ流さない工夫を考えましょう。



環境にやさしい クッキング

調理の際、このような工夫をすると環境にやさしいです。
おうちでも取り入れてみませんか？

水を出しっぱなしにしない



火加減を調節する



食べきれぬ量をつくる



油をふいてから洗う



生ごみは水をよく切る



冷蔵庫の開閉は少なくする



作ってみませんか？

給食レシピ紹介

給食で人気のメニューです

鶏肉のから揚げ

○材料（4人分）

とりにく 40g×8切れ
塩 2g（少々）
こしょう 少々
しょうが 4g
にんにく 2g
片栗粉 36g（適量）
揚げ油 適量

○作り方

①しょうが、にんにくはすりおろす。
②鶏肉に塩・こしょう、しょうが、にんにくで下味をつける。
③片栗粉をつけ、180℃程度の油で揚げる。

※ 油の温度が上がってから入るとカラッと揚げやすいです。

