

毎年10月は「食品ロス削減月間」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1年間に約460万トン以上発生しています。「買いすぎない」「使いきる」「食べきる」の3つのポイントを意識して、食品ロス削減に取り組んでいきましょう。お弁当の日のメニューを考える時も食品ロス削減を意識できるといいですね。



①食育講演会

弁当の日に向けての取組



9月20日(土)に弁当の日の事前学習として「食育講演会」を行いました。講師には、人材育成コンサルタントの久保山武さんをお招きし、「お弁当はラブレター 食べることは自分と大切な人を想うこと」と題して講演していただきました。

朝ごはんを食べないと成績にどう関わるのか、「いただきます」「ごちそうさま」を言う理由は何かなど、自分で考える時間を取り、自分ごととして考えることを大切にしながら進められました。

また、食品ロスの問題について、日本で1人当たり1日にごはん茶碗一杯分、1年でサッカーボール38個分捨てている現状があることもお話されました。



その後、ワークショップとして、3年後に作れるようになりたいお弁当を考え、それを誰かに作ってあげるとしたら誰に作ってあげたいか、その人に伝えたいメッセージ、食べることは、わたしにとってどんなことかを考えました。失敗は誰にでもあるので、「続けること」が力になること、楽しみながら取り組むこと、「**We are what we eat.**」(食べることは生きること)、などたくさんのメッセージを届けてくださいました。

子どもたちの講話中のワークシートより

【お弁当を作ってあげたい人】

家族(親、きょうだい)、祖父母、友達、未来の恋人、自分 など

【伝えたいメッセージ】

いつもありがとう、おつかれさま、お仕事がんばれ

これからもよろしく、支えてくれてありがとう

これからもよろしく、今日はゆっくり休んでね など



【食べることは、わたしにとって】

楽しみ、幸せを感じる、みんなを笑顔にするもの、生きること

元気の源、自分のこれからの体をつくること、生き物に感謝

自分が生きるために他の命をいただくこと、思い出をつくるもの

人との関わりが深まること、作ってくれた人の愛情に感謝 など

「私は失敗したことがない。

ただ、1万通りの、

上手くいかない方法を見つけただけだ。」

(トーマス・エジソン)

続けることが力になります!



久保山 武さん

- ・失敗を怖がらずに向上心をもって挑戦したい。
- ・朝食をぬくと脳を活性化させるエネルギーが不足して成績がさがりやすくなることがわかった。
- ・どんなに下手でもよいから自分で作ってみたい。
- ・素材を大切に扱い、無駄がないように作りたい。
- ・生産者の方や食材に感謝して作りたい。
- ・自分の苦手なものもお弁当に入れてみようと思った。
- ・食べることの大切さが改めてわかった。
- ・毎日の一食一食を大切に食べていきたい。
- ・食べる時は楽しんで食べることが大切。
- ・いただきます、ごちそうさまを必ず言い、食べ物に関わる全ての人に感謝を伝えたい。
- ・片づけるところまで頑張ります。
- ・自分の家族の分も作ってあげたいです。

② お弁当計画書づくり



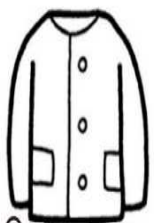
講演会の後、自分の弁当の計画立ての時間をとり、考えてもらいました。弁当の日に取り組む内容は、「全部自分で行う（献立作り、買い物、調理、弁当箱につめる、後片付け、弁当箱を洗う）」です。学年テーマとして**1年生は「糸島の食材」を1つ使用、2年生は2つ使用、3年生は3つ使用を目標**としています。買い物などのご協力をお願いいたします。

自分でできるようにする為、冷凍食品や加工食品の活用も可としています。「**全部自分でする**」ことに大きな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。

★今年は木曜日に実施します。買い物は余裕がある土日などをお願いします。

★食中毒防止のため、保冷剤の準備もお願いします。

★安全に気をつけて取り組めるよう見守りをどうぞよろしくお願いします。



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**その週のうちに返却**をお願いします。

志摩中学校の

料理コンクール入賞メニューです。

給食レシピ紹介

鶏肉のみそヨーグルト焼き 2人分

鶏肉 40g	4枚	①しょうが・にんにくは、皮をむき、みじん切り。
しょうが	2g	②ヨーグルト、みそ、①を合わせてたれをつくる。
にんにく	2g	③②のたれを鶏肉にからめ、200度のオーブンで15分加熱する。
ヨーグルト	20g	
みそ	10g	
(大さじ 1/2)		

※フライパンで焼くこともできます。

塩キャラいも 2人分

さつまいも	80g	①さつまいもは洗って2cm角に切る。
揚げ油	適量	②さつまいもを油で揚げる。
有塩バター	5g	③フライパンにバター、砂糖、水を入れて火にかけて、溶かす。
砂糖	小さじ4	④さつまいもを③でからめて黒ごまをふりかける。
水	4g	
黒ごま	2g	