

# 10月食育たより

令和元年 10月  
大山崎小学校



## 食べ物を無駄にしていますか？



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



<p>必要なものを、使い切る分だけ買う</p>	<p>食品ロスを防ぐためにできること</p>	<p>余った食品を使い切る日を設ける</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p>		<p>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する</p>
<p>家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る</p>		<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p>

## スポーツを頑張る皆さんへ

競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかり補給しましょう。

水分補給は、こまめに行いましょう。



運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。



おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど  
激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがおすすめです。

## 給食レシピ



◆にくまん

材料（5人分）	
豚ミンチ……150g	酒……………15g
土しょうが…3.5g	でんぷん……2.5g
にんにく……1.5g	小麦粉……100g
ねぎ…………10g	ベーキングパウダー 5g
干しシイタケ……2.5g	さとう……5g
ごま油………2.5g	しお…………少々
さとう………2.5g	水……………125g
しょうゆ……7.5g	カップ………5こ

作り方

- ①鍋にごま油を入れ、みじん切りにしたしょうが・にんにく・ねぎ・干しいたけを炒め、豚肉を入れさらに炒め調味後、とろみをつける。
- ②①の具をカップに入れ、上から生地をかけ10分ほど蒸す。

本格的な肉まんではないけれど、肉まんです。



## 産地情報

資料提供：（財）京都府学校給食会他  
材料の入荷状況により変更になることがあります。ご了承下さい。

米	京都	魚類						果物類	
麦	福井	にしん	アメリカ	玉ねぎ	北海道	土しょうが	高知	白桃ダイス	山形他
牛乳	京都	さわら	京都	にんじん	北海道	サンド豆	鹿児島他	パン缶	沖縄
肉類		さば	京都	ほうれん草	京都他	筍水煮	京都	冷凍ミカン	和歌山
牛肉	北海道他	ししゃも	アイスランド	セロリー	長野他	しめじ	長野	りんご	長野
豚肉	愛知他	しらす	国内	ニラ	高知	えのきだけ	長野	その他	有明他
鶏肉	京都	野菜類		小松菜	京都他	さつまいも	徳島他	大豆	北海道
鶏卵	国産	じゃが芋	北海道	チンゲン菜	長野他	ごぼう	宮崎	大豆クラッシュ	日本