

いただきます。ごちそうさま！

発行：島本第二中学校 栄養教諭

ようやく各学年で修学旅行や校外学習などの行事が行えるようになりましたね。その一方で季節の変わり目で、体調を崩しやすい時期でもあります。旬のものから栄養をきちんととって、元気に過ごせる身体作りをしましょう。



二中の1年生が考えた献立が給食で登場します！

1年の家庭科の「給食の献立を考える」授業とコラボして、生徒自身が給食の献立を作成し、その献立を実際の給食で提供するという取り組みを行いました。タブレットを使用して、班でテーマをたてて献立を作成し、実際にクラスで1つの献立に絞りました。それぞれ投票で決まったクラスの献立を紹介します。

1-1

1年1組4班の献立

主食	炊きこみご飯
主菜	てり焼きチキン
副菜	ほうれん草のお浸し
汁物	ポトフ

この献立のおすすめポイント

栄養バランスが良く、おいしい旬のじゃがいもとほうれん草を使用している。

1-2

1年2組4班の献立

主食	炊き込みご飯
主菜	鮭フライ
副菜	小松菜とカリカリベーコンのサラダ
汁物	白菜と豆腐の和風スープ

この献立のおすすめポイント

栄養バランスが整っており、旬の食材がたくさん入っています。油の入った主菜があるので、たっぷりした和風スープにしています。

1-3

1年3組1班の献立

主食	バターロール
主菜	冬野菜のクリームチュー
副菜	ツナとサニーレタスのごまサラダ
汁物	みかん

この献立のおすすめポイント

冬野菜のクリームチューは冬野菜が入っています。体が温まり、ツナのサラダはたんぱく質をとれます。みかんはビタミンCがとれます！

1-4

1年4組3班の献立

主食	ご飯
主菜	白身魚の竜田揚げ
副菜	小松菜と揚げのお浸し
汁物	みそ汁

この献立のおすすめポイント

旬の物を多く使った、6割がバターを多く入れている。

献立は、**栄養バランス**のほかにも、**旬の食材**を使用したり、給食の提供時間に間に合う**作業工程**を考えること、また**予算**や**アレルギー**のことも考えながら、たてている事を勉強しました。その勉強をした後で、これからの旬の時期はどんな食べ物があるのか、この食材は何群に入るのか、タブレットなどを活用して、それぞれ献立に反映することが出来ました。給食をはじめとする大量調理の特性上、一部献立の修正は入りますが、実際にたてた献立は、1月～2月の献立で出る予定です。実際の日がちが決定したら、またお便りでお知らせします。



給食の残食から考えること

今回の授業を行う中で、各班でテーマを考えて献立を作成してもらいましたが、中にはこんな思いを込めて献立を作成している班がありました！

この献立のおすすめポイント

いろいろな国の料理が楽しめる。コーリーチーナムルの味が濃いのでご飯が進むので残飯の量が減る！

世界の国の料理を楽しめると共に、ご飯が進む献立をたてていました。ご飯が進むということは、結果として、残飯が減ることにつながりますね。

この献立のおすすめポイント

いつも捨てていた大根の皮も使ったメニューです。さんぽんにくんはきんを皮で包んでおにぎりにします。

普段捨てる大根の皮を使用したらどうかという案が出ていました。資源の活用、再利用という発想がとてもおもしろいと思いました。

自分達でテーマを決めている中で、残食や廃棄の話ができるのは、とても素晴らしい事だと思いました！実際の献立をたてた後の授業では、

二中をはじめとして、日本や世界の食品ロスの実情を勉強しました。

二中の残食量

ご飯は毎日平均して**5kg**の量が捨てられています。牛乳は毎日平均して**25～30本**が捨てられています。

この日のご飯の残量は**15kg**でした。給食のお茶碗**75杯分**のご飯量です。

1食分のご飯量 米量 **200g**

日本全体の食品ロス量

日本は年間**646万トン**の食品ロスが出ています。(食品ロス=まだ食べられるのに捨てられている食品)

646万トン = 換算すると **1杯分のおにぎりを毎日捨てている計算。**

国民全員が、お茶碗 **1杯分のおにぎりを毎日捨てている計算。**

世界全体の食品ロス量

世界では、年間**13億トン**の食品ロスが出ています。(先進国が発展途上国より食品ロスが**2倍**多いです。)

その一方で、世界の**9人に1人**が栄養不足だと言われています。(推定約**8億人**が栄養不足)

→2中のみならず、日本や世界全体でも食品ロスの問題はより深刻化しています。食品ロスを減らすには？

持続可能でよりよい世界を目指す国際目標 SDGs

食品ロスをはじめ、貧困、不平等、格差、気候変動による影響など、世界の様々な問題を根本的に解決し、すべての人がより良い世界をつくるために設定されたのが、SDGsです。この17の目標の中に、食の内容もたくさん盛り込まれているのは知っていますか？

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

17の目標の中でも...

誰一人取り残さない持続可能な社会の実現を目指すために、世界共通で取り組みを進めるための国際目標です。

食に関わる目標は、こんなにもたくさんあります！

SDGsを達成する為に大切なのは、1人1人が「**もったいない**」を意識して行動すること

買い過ぎない

- 必要な分だけ買う
 - 使う・食べられる量だけ買う
- 期限付きを知って賢く買う
 - 消費・賞味期限を正しく知ろう

食材を上手に使い切る

- 残っている食材から使い切る
- 作り過ぎて残った料理はリメイクなどして工夫する

食べ残さない

- 注文の時
 - 食べきれない量だけ注文する
- 食事の時
 - 料理をおいしく食べ切る