

# 2/20 の 献立について

カレーライス

チョコタッフィ

プリンタルト

だいこん

大根サラダ

ぎゅうにゅう

牛乳

## つくってみませんか？...

子どもたちの苦手な食べ物と言えば、「野菜」ではないでしょうか？ 給食でも野菜が無かったらいいのに・・・というコメントを聞くことがあります。

しかし、健やかな成長や健康に生活するためには野菜を摂る習慣が大切になります。野菜を食べる習慣を付けるための一つの方法は、毎食野菜を出すことです。切っただけ、茹でただけの調理方法でもいいですので、できるだけ食卓に出すようにしたいですね。

### 「 野菜のマリネ 」

甘みがあるので、  
酸味もきつなく  
食べやすい味です。



<材 料>	4人分	
大根	180g	
きゅうり	40g	
ホールコーン	20g	
オリーブ油	8cc	
A	穀物酢	12cc
	砂糖	10g
	食塩	1.2g
	こしょう	0.08g

<作り方>

- ① 大根、きゅうりを千切り  
3cm程度に切る。
- ② 鍋に湯を沸かして①とホールコーンを入れて茹でる。  
水で冷し、水分を十分にきっておく。
- ③ マリネ液を作る。Aの調味料を混ぜ、加熱して砂糖を  
しっかり煮溶かし、冷ましてオリーブ油を加える。
- ④ ②と③のマリネ液を混ぜて、出来上がり。

- 野菜はお好みのものに変えてもおいしく食べることができます。  
ブロッコリーや人参、キャベツなど！
- 子どもたちの中には、酢の味がすると苦手な子もいますが、給食では砂糖を多めにし甘くして食べやすくしています。しっかり砂糖を煮溶かすことで、酢の味も気になりにくくなりますので、ぜひ、ご家庭でも作ってみませんか？

～2月の「とき健幸給食」は、～

「残さず食べよう！」

そして…

→ 「デザートを楽しんで食べよう」

今月の「とき健幸給食」の日は、SDGsについて考えながら、がんばって給食を残さずに食べます。(がんばって食べる量は、自分で決めます。)

そして、がんばって食べた後には、ふだんの給食では、あまり出ていない「とっておきデザート(プリンタルト)」を楽しんで食べましょう。

# 身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標(Sustainable Development Goals)」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

## SDGs 17の目標



1 貧困をなくそう

2 飢餓をゼロに

3 すべての人に健康と福祉を

4 質の高い教育をみんなに

5 ジェンダー平等を実現しよう

6 安全な水とトイレを世界中に

7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに

8 働きがいも経済成長も

9 産業と技術革新の基盤を作ろう

10 人や国の不平等をなくそう

11 住み続けられるまちづくりを

12 つくる責任 つかう責任

13 気候変動に具体的な対策を

14 海の豊かさを守ろう

15 陸の豊かさも守ろう

16 平和と公正をすべての人に

17 パートナーシップで目標を達成しよう



# 日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか？



3 すべての人に健康と福祉を



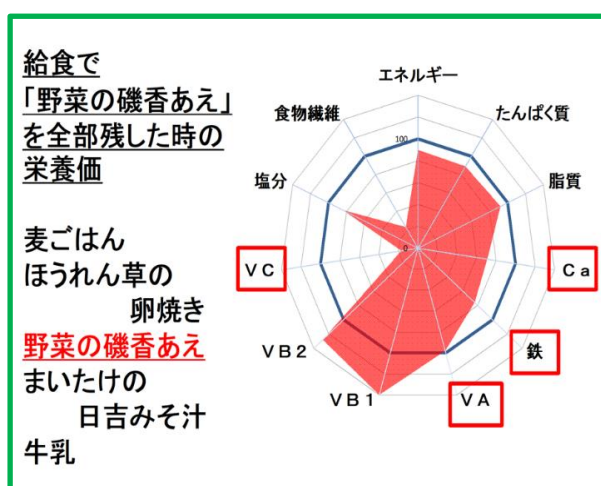
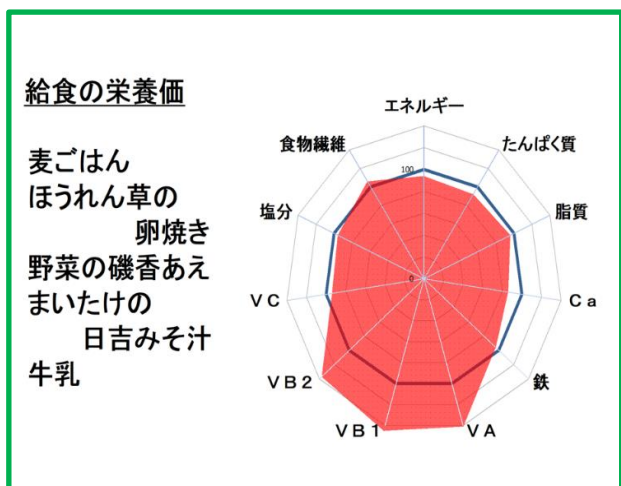
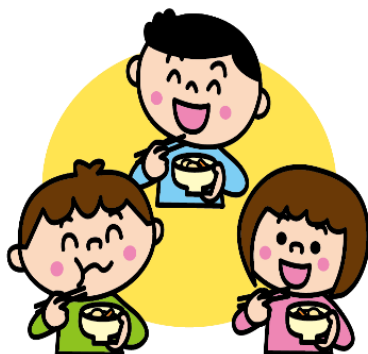
## 3 すべての人に健康と福祉を

### — 自分の健康を守る —

学校給食では、安心安全で栄養バランスの整ったおいしい給食を提供し、子どもたちの健やかな心と身体を育てます。私たちが将来にわたって健康で元気に生活するには、栄養バランスの良い食事が大切です。自分の日々の食事や生活習慣を振り返り、どうすれば改善できるのかを考えてみましょう。

まずは、自分の健康を守ることから始めてみましょう。

たい せつ  
大切なのは  
えい じょう  
**栄養バランス**



苦手なものを食べずに残してしまうとこんなに栄養価が違います。

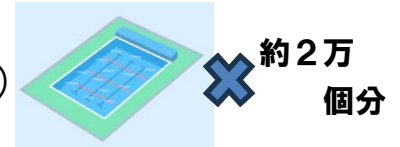
自分自身の健康のためには残さずしっかり食べたいですね。



## —生産された食料の1/3が食品ロスに—

日本では半分以上の食料を海外から輸入し、まだ食べられる食料を捨てています。また、捨てることは、運ぶためにも燃やすことにもエネルギーが必要となり、環境にも負担がかかります。

日本の食品ロスは、**年間約570万トン**です。(2021年)  
これは25メートルプール約2万個分にあたります。



学校給食における食品ロスで、最も大きな原因が**食べ残し**です。食べ残しをする理由として最も多かったのが「**嫌いなものがある**」ことでした。

ほぼ3人に2人が学校給食に嫌いなものがあると、食べずに捨ててしまっている現状があります。また、小・中学生ともに嫌いな食べものとして上位に挙げたのは、**野菜類や魚介類**でした。



## 食べ残しを減らすために…

- ◆ **1つ目は自信を高めること。**どんな小さなことでもいいから成功体験を持つことが大切で、苦手なものが1回食べられたというのも小さな成功体験になります。すこしでも食べることができた時は、ほめてあげましょう。
- ◆ **2つ目は、重要性を高めること。**残さずに食べると自分にとって「いいこと」がある、と知ることです。たとえば、体が大きくなる、風邪をひかなくなる、作ってくれた人が喜ぶ、などを子どもたちが理解することが大事だといえます。



## 「おいしそう」をひきだそう

子どもは初めて見る食べ物をさけることがあります。

家族や仲の良い友達がおいしそうに食べていることで、初めてみる食べ物への不安が減り、「おいしそう」という気持ちを引き出すことにつながります。

