



きゅうしよくだより

平成30年9月28日
調布市立若葉小学校
校長 星野由美子
栄養士

秋風が吹き、少しずつ過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして食欲の秋と言われるように、秋にはおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、旬の食べ物を楽しみましょう。

育みたい。食べ物を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人*1の人が、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38% (カロリーベース)*2と、約6割を外国からの輸入に頼っているが、「食品ロス」(食べられるのに捨てられてしまう食品)

が年間646万トン*3発生しています。世界食料デー (World Food Day) は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さや自分たちにできることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にいただければと思います。



*1: 2016年 (国連 WFP) *2: 2016年度 (農林水産省) *3: 2015年度推計値 (農林水産省・環境省)

私たちに
できること?

食べ物を無駄に
しない

地域で生産された
食べ物を選ぶ

世界の食料問題に
目を向ける

10/10 目の愛護デー

皆さんは「目」を大切にしていますか? スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えています。10月10日は目の愛護デーです。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



10を横に倒すと目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

スマホやゲームは時間を決めて! 寝る前には使わないこと。



目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、ほうれん草など緑黄色野菜

ギンダラ、ウナギなど魚介類



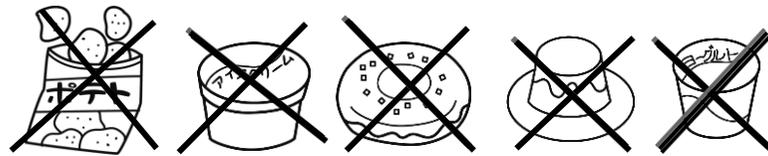
レバー

ビタミンAは油と一緒にとると、体への吸収率がアップします。



お願い

全員、お箸と水筒 (水またはお茶) を持って来て下さい。ご家庭からのデザートは果物のみお願いします。



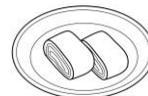
<簡単レシピ紹介> 冷めてもふっくらポークピカタ

材料 (2人分)

- 豚ロース薄切り 200g ・塩こしょう 適宜 ・小麦粉 適宜
- 卵 1個 ・油 適宜

- ① 豚肉に塩、こしょうで下味をつける。
 - ② ①に小麦粉をまぶす。
 - ③ ②に溶き卵をくぐらせ、油をひいたフライパンで焼く。
- ※ 溶き卵に粉チーズやカレー粉、バジル粉、パセリ、大葉などを加えるとより美味しくなります。豚肉の他に鶏肉、アジ、カジキ、白身魚などでも美味しく作れます。鶏むね肉を使う場合には、そぎ切りにし軽くたたくと、やわらかくいただけます。

<定番おかずのバリエーション>



◎卵焼き・・・ 具を混ぜる

みじん切り野菜 (ミックス野菜でも可)、おろし人参、ほうれん草、にら、ちくわ、コーン、枝豆、いんげん、チーズ、ハム、ベーコン、ウインナー、ソーセージ、ツナ、カニカマ、たらこ、青のり、桜えび、しらす、ネギ、青じそ、みつ葉、焼きのり、ひじきの煮物、そばろ、きんぴらごぼう、あさり

例: 卵2個に対して

- ① 【あさり+小ねぎ】
・あさり 大3 ・小ネギ(小口切り) 大3 ・白だし 小2
- ② 【お好み焼き風】
・キャベツ(千切り) 1枚 ・ハム(千切り) 2枚 ・紅しょうが(みじん切り) 15g
- ③ 【ツナ+じゃが+チーズ】
・ツナ100g ・じゃがいも(レンジで加熱/1cm角) 1/2個 ・チーズ1枚

※いろいろな組み合わせを試してみてください。火の通りが不安な場合は、仕上げに電子レンジで加熱しましょう。卵1個に対しマヨネーズ小さじ1杯を入れて作ると、冷めてもふんわりとした卵焼きになります。

◎野菜の肉巻き

もやし、えのき草、ピーマン、パプリカ、ズッキーニ、アスパラガス、オクラ、かぼちゃ、ごぼう、にんじん、いんげん、山芋、なす、豆腐、溶けないタイプのチーズ