

食育だより “いただきます”

令和5年9月21日

玄海小・中学校

栄養教諭 井上 恵美

牛乳パックから考える SDGs

2学期から牛乳パックがストローを使わずに飲める形に変わりました。これは、ストローに使われているプラスチックを減らすための取り組みです。軽くて便利なプラスチック製品は、私たちの生活に欠かすことができません。しかし、プラスチックを作るときやゴミとして燃やすときには、地球温暖化の原因となる二酸化炭素がたくさん出ます。また、陸地で適切に処理されなかったプラスチック製品は海に流れ込み、海の生きものたちに悪い影響を与えます。牛乳のストローを使わないことで、宗像市の小・中学校全体で1年間に530 kgのプラスチック製品を減らすことにつながるそうです。1人1人にできることは小さいですが、みんなの力を合わせれば、地球の未来を守ることができるかもしれません。牛乳パックをきっかけに、ご家庭でもSDGsについて考えてみてください。



たくさんの二酸化炭素が出て、地球温暖化の原因となる



えさと間違えて食べてしまうなど、生きものに悪い影響が…

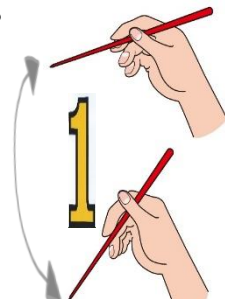


伝統的な箸の持ち方を練習してみよう

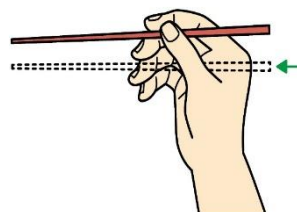
給食時間に箸の持ち方を練習しています。美しい箸使いや食事のマナーは、一緒に食事をしている人を気持ちよくするものです。伝統的な箸の持ち方を身に付けて、食事の時間を楽しみましょう。



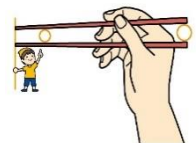
① 1本の箸を鉛筆を持つように親指、人差し指、中指の3本で持つ。



② 数字の1を書くように、縦にゆっくり大きく動かす練習をする。



③ 矢印の方向から下の箸を差し込む。下の箸は親指の付け根と薬指の爪先で支える



④ 上の箸だけを、数字の1を書くように大きく動かす練習をする。

牛めし（4人分）

材料

- ・米 2合
- ・牛肉 100g
- ・玉ねぎ 1/2個
- ・人参 1/4本
- ・こんにやく 50g
- ・サラダ油 小さじ1
- ☆しょうゆ 大さじ2
- ☆みりん 小さじ1/2
- ☆酒 小さじ1/2
- ☆さとう 大さじ1
- ☆コンソメ(顆粒) 小さじ1

作り方

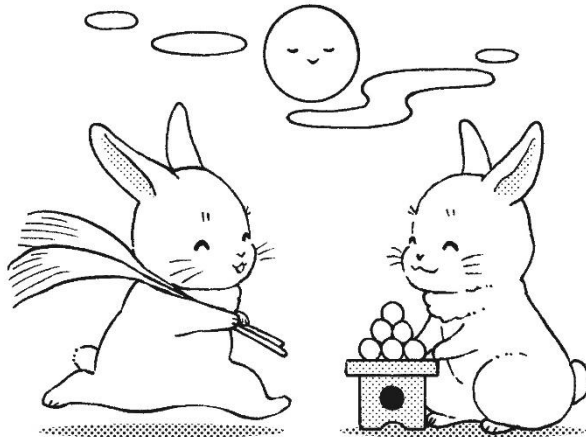
- ①米をとぎ、炊飯器の目盛りに合わせて浸水しておく。
 - ②玉ねぎは薄切り、人参、こんにやくは短冊切りにする。
 - ③フライパンにサラダ油をひいて、牛肉、玉ねぎ、人参、こんにやくを炒める。☆のたれで味付けし、水分がなくなるまで煮詰める。
 - ④③を炊飯器に入れ、普通通りに炊く。
- ☆味付けは市販の焼肉のたれでもよいです。



新メニューの牛めしです
ぜひご家庭でも作ってみてください

し あじ にほん ぎょうじしょく 知って、味わう日本の行事食

あき ねんちゅうぎょうじ つきみ かい 秋の年中行事 月見は2回



おつきみクイズ

十五夜のことを別の呼び方でなんというでしょう。

- ①芋名月 ②栗名月 ③豆名月

答えは下に↓↓



食育便りについての感想を

お聞かせください

つきみ 月見は、だんごやさといもなどを供えて、つき
なが たの あき ねんちゅうぎょうじ つきみ じゅう
を眺めて楽しむ秋の年中行事です。月見は、十
ご や じゅうさん や ねん かい りょうぼう み なら
五夜と十三夜と年2回あって、両方見るのが習
わしになっています。今年の十五夜は9月29
にち じゅうさん や がつ にち じゅうご や じゅうさん や
日、十三夜は10月27日です。十五夜と十三夜
うつく つき たの
に、美しい月を楽しみましょう。

©少年写真新聞社2023

〇 芋 名 月 栗 名 月 豆 名 月 〇 の み
〇 芋 名 月 栗 名 月 豆 名 月 〇 の み
〇 芋 名 月 栗 名 月 豆 名 月 〇 の み
〇 芋 名 月 栗 名 月 豆 名 月 〇 の み

目次①：お月見