


# 食育だより “いただきます”

令和5年10月19日  
 玄海小・中学校  
 栄養教諭 井上 恵美


## 食欲の秋、読書の秋 ～おはなし給食～

玄海小・中学校では、絵本に出てくる食材や料理を使った「おはなし給食」を実施しています。おはなし給食では、絵本にちなんだ料理を食べながら、給食放送の中で本の紹介をしたり、司書の藤崎先生の読み聞かせ動画を視聴したりしています。また、図書館にはおはなし給食コーナーがあり、クイズを掲示したり、関連する本を並べたりしています。子どもたちは、おはなし給食でとりあげた本をよく借りていくそうです。ご家庭でも食欲の秋と、読書の秋を楽しんでみてはいかがでしょうか。


4月「ぴかぴかのウーフ」  
 たけのこのみそ煮  
 くまの子ウーフがたけのこのようにグリーンと成長するお話です




5月「キャベツくん」  
 回鍋肉（キャベツ）  
 キャベツくんに出会ったブタヤマさん。キャベツくんを食べようと思いますが...




6月「おしばあちゃん」  
 歯と口の健康週間（カミカミ献立）  
 歯みがき嫌いのまあちゃん。いつも優しいおしばあちゃんが口の中で暴れだすと...




7月「ほんとはスイカ」  
 スイカ  
 ある日、イカに出会ったイトウくん。イカは、「ほんとはスイカだ!」と言い張って...



9月「忍者にんにく丸」  
 ぎょうざ（にんにく）  
 さらわれた姫を助けるために忍者にんにく丸が大活躍するお話です




10月「ほしじいたけ ほしばあたけ」  
 豚肉の柳川煮（干しシイタケ）  
 ほしじいたけとほしばあたけは、体を張ってなまのきのこを助けるのですが……。



もったいないを減らそう  
 10月は食品ロス削減月間

今年、おはなし給食でとりあげた本を紹介します。ぜひ読んでみてね!



まだ食べられる食品を捨ててしまうことを「食品ロス」といいます。給食や家庭で食べ残した食品ロスになります。残したごはんはゴミになってしまうけれど、食べたら自分の栄養になります。「ゴミを処理することにエネルギーを使うなら、自分のエネルギーに変えた方がいいよね」と食品ロスをSDGsの視点で考えてみましょう。

### 大根の皮のきんぴら

- ・大根の皮…150g
- ・ごま油…小さじ1
- ☆しょうゆ…大さじ1と1/2
- ☆砂糖…大さじ1
- ☆酒…大さじ1/2

- ①大根の皮を千切りにする。
- ②フライパンでごま油を熱し、大根の皮を炒める。
- ③ ☆の調味料で味付けして出来上がり。

捨てちゃうところを上手に活用して食品ロスを減らそう

