

# 12月の給食だより



平成 29 年 11 月 30 日  
高岡市立博労小学校

今年も、残すところ後1か月になりました。寒さも一段と厳しさを増してきます。空気も乾燥し、風邪やインフルエンザ等の感染症にかかりやすい時期でもあります。冬を元気に過ごすために、ちょうどの量をしっかり食べましょう。

## 食品ロスを減らそう！

- ★日本の食料自給率は39%
- ★日本で1年に捨てられる食品は2797万トン
- ★捨てられる食品のうち、食品ロスは642万トン
- ★食品ロスのうち、家庭で出る量は302万トン
- ★食糧が不足している国への食糧支援量390万トン
- ★世界の栄養不足人口は約8億人（9人に1人）

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。日本では、一人当たり換算すると、毎日おにぎり1個分の食品を捨ててしまっているそうです。食品ロスを減らすために、できることを考えてみましょう。



# 食べものに、 もったいないを、 もういちど。

## NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減国民運動のロゴマーク

ぼくは「**ろすのん**」だのん！

ぼくの名前には、食品ロスをなくす（non）という意味があるんだ。好きな食べ物は、刺身のつまとパセリ。好きな言葉は「残り物には福がある」だよ。

いつも、給食を残さず食べてくれて、ありがとう！でも、日本は食品ロスが多いから、涙がでちゃうのん。にっこり**ろすのん**になれるように、お家でも食品ロスを減らしてね！

## 博労っ子 すくすく通信

食育の取組や、給食時間の様子についてお伝えします。

### 11月16日 「すくすく育て わたしの体」(4年)

授業参観の時間、4年生は学年で体育の保健分野で学習する「健康」について、学習しました。事前アンケートを基に、栄養教諭からは食事について、三浦先生から運動について、松本先生から睡眠・休養について、話しました。4年生は、それぞれ生活習慣を振り返りながら、「今日から自分で工夫できることはないか」を考えることができました。

#### 【授業後の生活チェックの感想より】

- ・「朝、副菜を食べる」は〇が多かったので、こんどは果物など、合わせて食べるとよいものを食べていきたいと思いました。
- ・外で、うんどうができない時は、中で「3015」をしたいです。
- ・安みん体そうを毎日続けて、よく眠れるようになりました。
- ・家族と相談してスケジュールを立てて、4日間調べると、どんな生活をしてたか、よく分かってきました。自分で、強い気持ちをもてば、できるようになっていくことが分かりました。



お家でも作って食べよう！今月の給食レシピ

### 「やちゃらあえ (12月19日「郷土食献立」より)」

#### 【材料 (4人分)】

糸寒天 3g、かぶ 150g、胡瓜 1本、人参 1/4本  
生姜 3g、酢 大さじ 1、砂糖 小さじ 2、塩 小さじ 1/2

#### 【作り方】

- ①糸寒天は、商品の表示通りに戻す。
- ②かぶ、胡瓜、人参は5mmのちょう切りにする。
- ③野菜はサッとゆでて塩を和え、重しをしておく。
- ④酢、砂糖、塩、しょうが汁を合わせておく。
- ⑤①と③、④を和えて、味をなじませる。

「やちゃら」は、高岡の郷土食のひとつで、仏事や正月料理等、行事食として作られます。8つの食材を使うことから「やちゃら」という名前になったといわれています。「長いも」や「角ふ」、「きくらげ」、「ゆず」もよく使われます。おせち料理の一品にいかがでしょうか。

# 12月 よていこんだてひょう



高岡市立博労小学校

毎月19日は食育の日 今月の食育の日には、家族で“食品ロス”について、話し合ってみましょう。

日	行事 主食	副食	赤色の食品 (血や肉、骨になる)	黄色の食品 (熱や力のもとになる)	緑の食品 (体の調子を整える)	エネルギー カルシウム 鉄分
1日 (金)	米粉入りパン▲	ひよこまめのあげがらめ■ フルーツヨーグルトあえ▲ カレーポトフ	牛乳▲ ひよこまめ こうやどうふ とりにく ヨーグルト▲	パン▲ じゃがいも でんぶん ごま■ 油 カシューナッツ■ さとう	レーズン りんご パイナップル たまねぎ みかん もも バナナ にんじん セロリ かぶ	670kcal 350mg 1.5mg
4日 (月)	食パン▲	えびのチリソース◆ ポイルやさい ワンタンスープ	牛乳▲ えび◆ ぶたにく	パン▲ ごま油 ワンタン さとう 油 でんぶん じゃがいも	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー ねぎ はくさい ほししいたけ もやし	564kcal 305mg 1.1mg
5日 (火)	ごはん	ぶたにくのジャンロー ほうれんそうのひたし けんちんじる ミックスナッツ■	牛乳▲ ぶたにく とうふ とりにく	ごはん さとう でんぶん こんにやく サラダ油	しょうが たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん ほうれんそう にんじん ひらたけ	604kcal 307mg 1.5mg
6日 (水)	ごはん	いわしのかばやき はくさいのあまづづけ おでん■	牛乳▲ いわし あつあげ ぎょだん こんぶ	ごはん ぎんなん■ でんぶん さとう 油 さといも こんにやく	しょうが はくさい にんじん だいこん	607kcal 400mg 2.2mg
7日 (木)	ごはん	かわりミートローフ▲● こまつなのひたし たまねぎのみそしる ぶどうゼリー	牛乳▲ ぎゅうにゅう▲ ぶたにく とうふ たまご● あぶらあげ わかめ みそ	ごはん パンこ さとう	たまねぎ こまつな キャベツ にんじん	666kcal 424mg 5.4mg
8日 (金)	高岡コロッケ献立 コッペパン▲	たかおかげんきコロッケ▲ もやしのアーモンドあえ■ スープパゲティ▲	牛乳▲ とりにく ぎゅうにゅう▲ だっしふんにゅう▲	パン▲ スパゲティ 油 バター アーモンド■ サラダ油 こむぎこ	こまつな たまねぎ もやし とうもろこし しめじ パセリ たましろのたけ にんじん	653kcal 367mg 1.1mg
11日 (月)	1/2 コッペパン▲	オムレツ● だいこんサラダ■ ソフトめんのミートソースかけ	牛乳▲ たまご● わかめ ぶたにく だいず	パン▲ ソフトめん サラダ油 ごま■ でんぶん ごま油 さとう	だいこん にんじん しょうが たまねぎ マッシュルーム パセリ トマト	659kcal 341mg 2.2mg
12日 (火)	ひじきごはん	ししゃものてんぶら キャベツのゆかりあえ とうふのすましじる	牛乳▲ ひじき あぶらあげ だいず ししゃも とうふ	ごはん さとう こんにやく ふ 油	にんじん キャベツ もやし ねぎ えのきたけ	599kcal 431mg 1.6mg
13日 (水)	ごはん	さけのマヨネーズやき● ほうれんそうときりほしだいこんのひたし にくじゃが みかん	牛乳▲ さけ ぶたにく	ごはん マヨネーズ● さとう こんにやく じゃがいも	キャベツ ほうれんそう にんじん きりほしだいこん たまねぎ いんげん みかん	643kcal 308mg 1.4mg
14日 (木)	ごはん	わかどりにくのごまみそかけ■ かぶのゆずサラダ とんじる くによしりんご	牛乳▲ とりにく しろみそ ぶたにく みそ	ごはん でんぶん こんにやく サラダ油 ごま■ さとう さつまいも	きゅうり にんじん だいこん ねぎ かぶ ゆず りんご	605kcal 317mg 1.3mg
15日 (金)	冬野菜のカレーライス▲ (むぎごはん)	ウインナー かいそうサラダ■	牛乳▲ チーズ▲ ぶたにく わかめ ウインナー	むぎごはん ごま■ バター サラダ油 さとう じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり かぶ だいこん	667kcal 316mg 1.3mg
18日 (月)	食パン▲ (いちごジャム)	えびシューマイ◆● カラフルソテー にくだんごスープ●	牛乳▲ えび◆ ベーコン ぶたにく たまご●	パン▲ ジャム ごま油 サラダ油 こむぎこ でんぶん はるさめ	キャベツ パブリカ ピーマン たまねぎ しょうが にんじん はくさい ほししいたけ ねぎ	608kcal 293mg 0.8mg
19日 (火)	高岡食19并献立 高岡野菜のすき焼き并	ふくらぎのてりやき やちやらあえ	牛乳▲ ぎゅうにく とうふ いとかなてん ふくらぎ	ごはん さとう でんぶん しらたき すきやきふ	にんじん はくさい しいたけ ねぎ きゅうり しょうが かぶ	651kcal 369mg 2.3mg
20日 (水)	冬至献立 減量ごはん	いかとだいずのかりんとうがらめ◆■ ほうれんそうのコーンあえ ほうとうなべ	牛乳▲ だいず いか◆ あぶらあげ みそ	ごはん ほうとう さとう でんぶん 油 アーモンド■	はくさい ほうれんそう かぼちゃ とうもろこし ねぎ だいこん にんじん ごぼう	647kcal 364mg 2.1mg
21日 (木)	鶏肉セレクト献立 クリスマスライス	とりにくのなんばんづけ/レモンやき ブロッコリーのサラダ たまごとコーンのスープ● クリスマスデザート	牛乳▲ ベーコン とりにく たまご●	ごはん サラダ油 油 でんぶん さとう	たまねぎ マッシュルーム キャベツ ブロッコリー パセリ とうもろこし レモン にんじん	697/625kcal 289/288mg 1.3/1.3mg

栄養価は中学年量の計算値です。  
 摂取基準は、エネルギー640kcal、カルシウム350mg、鉄3.0mgです。  
 栄養一口メモ：カルシウムは、牛乳・乳製品、小魚、大豆・豆製品、緑黄色野菜に多く含まれます。

- ☆ 毎日、牛乳(200ml)が付きます。
- ☆ 都合により献立を変更する場合があります。
- ☆ 今月使用する高岡産の食材は、米(コシヒカリ)、キャベツ、ねぎ、かぶ、人参、大根、白菜、小松菜・ほうれん草(2週目頃まで)、さつまいも、里芋、ゆず、国吉りんご、椎茸の14品の予定です。ぶりは富山産です。
- ☆ 食物アレルギーの対応について、次の食品が含まれる場合、献立名の横に次のような印を付けましたので、参考にしてください。

卵…●、乳…▲、種実類…■、エビ・カニ・イカ・タコ・貝…◆

## 12月21日(木) 鶏肉セレクト給食

今年度2回目のセレクト給食は、2種類の鶏肉料理の中から1種類を、事前を選びます。  
 今回のセレクト給食も、給食委員が企画しました。栄養教諭から「鶏肉を使用した揚げ物と焼き物をセレクトできるように」と説明したところ、上記のメニューとなりました。新献立となる「鶏肉の南蛮漬け」は、定番の「ワカサギの南蛮漬け」をヒントに考えました。「鶏肉のレモン焼き」は、高学年の人気献立です。さて、どちらを選ぶ児童が多いでしょうか。

## 外食でも食品ロスを減らそう!

- ・食べ切れる分だけ注文する。
- ・小盛メニューがあれば利用する。
- ・パーティーをするときは、食べる時間をしっかりとる。