

# ランチニュース



平成20年2月  
大府市教育委員会  
大府市学校栄養士会

## ☆☆「あいち食育いきいきプラン」☆☆

### あいちの食育がめざすもの その6 食を通じて環境に優しい暮らしを築きます(2)



飽食と言われている今日、食べ残しや賞味期限切れの食品の廃棄が増加傾向にあります。

食べ物は、自然の恵みですが、その生産・輸送・加工において石油資源やエネルギーが使われています。食べ物を無駄に使うことは、資源も無駄に使うことに繋がります。食から生じる環境への負荷を軽くし、環境に優しい暮らしを築きましょう。

環境に優しい「食」を考えよう

家庭や地域でできることから始めよう

- 食品の廃棄を減らす
- 食べ残しが出ないようにする
- unnecessary レジ袋や過剰な包装は使わないようにする
- 食材・水・エネルギーを大切に使う
- 食品容器のリサイクルに参加・協力する

などのことに気をつけて、右の項目に多くチェックがつくように、生活の中で実践していきましょう。



#### □ 購入した食品の衛生管理に気をつける

食品の腐敗・無駄使い防止

#### □ 食べきれる量を作る

#### □ 外食でも食べきれる量を注文する

#### □ マイバックを持って買い物に行く

#### □ 使用しない部屋の電気を切る

台所の洗い場や換気扇の電気など

#### □ こまめに水をとめる

はみがき、皿洗いの時など

#### □ 火は鍋の底からはみ出ないようにする

#### □ ごみは分別して出す

#### □ 地元の食材を利用する



### 学校においても環境に優しい努力をしています

#### ● 食べ残しが出ないようにする

学校の給食室では、食べ残しが出ないように、食べきれる量を考えたり、作ったりしています。また、クラスでも給食当番が残らないように配膳したり、担任の先生が声かけしながら配ったりするなど、残さないようにしています。

## みんなで食育 楽しく食育

### 給食レシピ紹介・・・「押麦入りミネストローネ」

＜材料＞ (4人分)	
鶏モモ肉	・・・ 80g
押麦	・・・ 10g
玉葱	・・・ 80g
トマト缶	・・・ 60g
トマトピューレ	・・・ 35g
じゃがいも	・・・ 60g
キャベツ	・・・ 80g
うすくち醤油	・・・ 小さじ1
塩・こしょう	・・・ 適宜
鶏ガラスープ	・・・ 約500cc

#### ＜作り方＞

- ① スープの中に、鶏肉・押麦・玉葱を入れ、煮込む。
- ② トマト缶、じゃがいも、キャベツを入れる。
- ③ 野菜が柔らかくなったら、調味料を加え、味を整える。
- ④ 押麦がプチとした食感になれば完成。

※材料の切り方：鶏肉は一口サイズにしたり、野菜は千切りや角切りなど好みに合わせて切ります。

「ミネストローネ」は“具たくさん”という意味のイタリアのスープです。野菜や芋、米(麦)や、パスタなど、家庭にある材料で作っていきましょう。



押し麦は乾燥したまま使えるので手軽に料理でき、食物繊維たっぷりです。