



2018年11月号  
竜王北中学校  
給食室



日暮れが早くなり、冬がすぐそこまで来ていることを感じる今日このごろです。衣服の調節をこまめにし、規則正しい食生活で冬に備えましょう。



## 朝読書☆コラボ給食

秋の読書週間スペシャル企画「朝読書☆コラボ給食」を今年度も実施します。今年度は「守り人シリーズ」に登場する料理を再現してみました。昨年度までと少し違い、朝読書は「守り人シリーズ」の冒頭の部分を読んでもらいます。給食に登場するのはシリーズのどこかに登場する料理です。この機会に守り人シリーズを読んでもってください。

- 第一弾・・・6日（火） 【ホウロ漬け豚肉の炭火焼】 「天と地の守り人」に登場
- 第二弾・・・7日（水） 【ジョコム】 「闇の守り人」「夢の守り人」に登場
- 第三弾・・・8日（木） 【タンダの山菜汁】 「精霊の守り人」に登場
- 第四弾・・・9日（金） 【汁かけ飯】 「天と地の守り人」に登場



## 旬の魚「ししゃも」

ししゃもの語源は柳の葉に似た姿から、アイヌ語の「シュシュハム（柳の葉）」にあるといわれています。全長15cmほどの、細長い形をした魚で、晩秋になると産卵のために河川をのぼります。子持ちししゃもの生干しが多く出回っています。一般的には、丸干しをそのまま焼いて、丸ごと食べるのでカルシウムが豊富に摂取できます。

給食では、から揚げで出ます。丸ごと食べるようにしましょう。





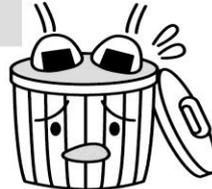
# 食品ロス〇×クイズ



まだ食べられる食品を捨てる「食品ロス」について考えるクイズです。□に、○か×かで答えましょう。

Q1

日本の食品ロスは、年間で約646万トン。日本人一人当たり、毎日おにぎり約2個分捨てていることになる。



.....

Q2

賞味期限が切れていたら、すぐに捨てた方がよい。



.....

Q3

買い物に行く前に、冷蔵庫の中身をチェックした方がよい。



.....

Q4

買い物に行ったら、卵や牛乳などは奥にある新しい商品を選ぶとよい。



.....

Q5

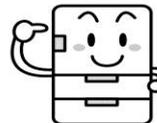
バイキング形式のレストランでは、食べきれない量でも、まずは全種類盛りつけた方がよい。



.....

Q6

あまった食材や食べきれずに残った料理は、冷蔵庫や冷凍庫に保存する。



.....

Q7

食品ロスを減らすためには、一人ひとりの「もったいない」という気持ちが大切。この日本語は、世界的にも注目されている。



.....

## こたえ

Q1=○ [646万トンの食品ロスのうち、289万トンが一般家庭からのもの(2015年度推計値・農林水産省、環境省)]

Q2=× [賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なのですぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切]

Q3=○ [必要な食品を必要なときに、必要な量だけ買う工夫の一つ] Q4=× [売れ残った商品は捨てられてしまうので、すぐ食べる場合は手前から取る]

Q5=× [自分が食べられる量を盛りつけて、残さず食べることが食事のマナー]

Q6=○ [あまった食材や残った料理は、すぐに捨てるのではなく、冷蔵庫や冷凍庫をうまく活用して食べることが大切]

Q7=○ [ワンガリ・マータイさん(環境分野で初めてノーベル平和賞を受賞したケニア出身の女性)が、「もったいない(MOTTAINAI)」という日本語とその精神を世界に広めた]

