



令和 4 年 10 月 1 4 日

(毎月 19 日は食育の日)

佐世保市立日宇中学校

学校栄養職員 井石 理佳

学校栄養職員 桃野 歩乃佳

朝晩冷えて秋も深まってきましたね。「食欲の秋」に「読書の秋」「スポーツの秋」・・・様々な秋の過ごし方がありますが、皆さんはどんな秋にしたいですか？

「10 月は食品ロス削減月間」

2019 年 10 月に「食品ロスの削減の推進に関する法律」が施行されたので、10 月は「食品ロス削減月間」となっています。

「食品ロス」とは、食べられるのに捨ててしまう食品のことです。日本では令和 2 年の調査で年間 522 万トンも食品ロスが出ており、この多さが世界でも問題になっています。日宇中でも給食を 4～7 月までに「月平均 30k g」残しています。食品ロスを減らすために給食や家庭でできることは何か、考えてみましょう。



1 つでも食缶を「空」にする



汁物は、「具」を全部食べる



その他に出来ることはないか見つけてみましょう！

「新米」の季節です！



稲刈りの時期に入り、新米が給食でも出てくる季節になりました。給食では「なつほのか」という品種のお米を使用しています。いつ新米に入れ替わるのかお楽しみに！



今月は「合唱コンクール」がありますね。のどの調子は大丈夫ですか？のどに良い食べ物として、しょうがやみかん、大根、はちみつ、飲み物として緑茶やレモネードなどがあります。のどのケアをしながら練習を頑張ってください！本番を楽しみにしています！



裏面もあります！

海軍さんの！？

10月4日の給食に「海軍さんの肉じゃが」が出ました。何が「海軍さん？」と思った人もいたことでしょう。実はこんな話があったのです・・・

明治時代、呉（広島県）の海軍が渡航中、多くの兵隊がビタミン不足で病気にかかりました。ちょうどそのころ、東郷平八郎がイギリスへ留学し、そこで食べた「ビーフシチュー」の味が忘れられないということで、帰国後、海軍の料理長に命じて作らせました。しかし、バターやワインが無く、しょうゆと砂糖で味付けし、出来上がったのが「甘煮」という料理でした。これが「肉じゃが」の原型であるといわれています。この肉じゃが（甘煮）は、ビタミンが多く含まれているじゃがいもを使っているのです。これ以来病気にかかる兵隊がいなくなったということです。長い渡航の間、食べることが楽しみだった兵隊さんにはうれしいメニューだったというだけでなく、命を守ってくれたメニューでした。

掲示資料より



「病気を予防する健康食」として広がったから、現代まで残る料理となったんじゃ。

今回は「呉の海軍肉じゃが」を参考に給食を作りましたが、「海軍さんの肉じゃが」は舞鶴（京都）でも作られています。味付けや中身が違うので調べてみるといいでしょう。

たい ありが鯛！！

10月に、「国産農林水産物等販路新規開拓緊急対策事業」で長崎県産の「真鯛」を無償提供していただくことになりました！ありがたいですね、19日に「真鯛の塩麴焼き」として給食に出ます。

この事業は、食品ロス削減の一環として行われています。食品ロスを減らすことは、食品を捨てる時の燃料やそれにかかる費用を下げ、環境破壊を抑えることにつながります。私たちが給食を残さず食べることで環境保全にもつながること、また、このような大きな事業に関わったことで「真鯛」の無償提供につながったことを意識して食べましょう。

