

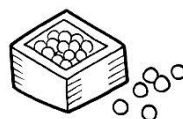
きゅうしょくだより



平成30年2月 佐世保市立赤崎小学校

厳しい寒さが続いていますが、3日の節分、4日の立春と暦の上では春を迎えます。寒い冬もあと少し、元気に冬を乗り越えましょう。

2月の献立紹介「いわしのレモンソースづけ」



材料（4人分）

いわし切り身…4枚
片栗粉…少々
揚げ油
砂糖…小さじ2
こい口しょうゆ…小さじ1
レモン…少々
水…少々

作り方

1. いわしの切り身に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
 2. 調味料を混ぜ合わせ、火を通す。
 3. 揚げたいわしを調味液につけてできあがり。
- ※調味料は大量調理の分量です。足りない場合は分量を増やしてください。

2月3日「節分」の献立です。

節分は立春の前日で、冬から春への季節の変わり目の行事です。昔は、病気や火事、地震などの災いは、鬼がもってくるものと信じられていました。豆をまく習慣には、豆にある「霊力」をもって、災いを払う意味が込められています。また、この日には、ひいらぎの枝に「いわし」の頭を刺して門や軒下に立て、邪気を払うという習慣もあります。

この日は節分にちなんで、「いわしのレモンソースづけ」と「節分豆」を実施する予定です。



にほん　しょくせいかつ　み 日本の食生活を見つめよう！

1月24日から30日は、「全国学校給食週間」でした。給食づくりに関わってくださる方々に感謝し、食事の大切さを再確認する一週間です。

私たちは当たり前のように毎日食事をしています。しかし、世界に目を向けると、一日のうちでまともな食事をとることができず、栄養不足の状態がづついている人たちもたくさんいるのです。日本の食糧事情を知り、食生活を見直してみましょう。

まだ食べられるのに捨てられる“食品ロス”

“食品ロス”とは、食べられるのに捨てられる食品のことです。日本では、約500～800万トンあるとされて、世界の飢えで苦しんでいる人々への食料援助量よりも多いといわれます。食品ロスが発生する原因はさまざまです。家庭では賞味期限がすぎたものを捨てたり、食べ残してしまったりすることなどが原因です。そのほかにも食品メーカーや外食産業などからも食品ロスは多く発生しています。

もったいない！



食料自給率ってなあに？

食料自給率は国内で消費される食料がどのくらい国内で生産されるかを示す物差しとなるものです。日本の食料自給率は40%で、世界の先進国の中で最低の水準です。半分以上の食べ物を外国からの輸入に頼っています。



食料自給率の向上は生産から消費まで、「食」に関わるひとりひとりの協力が欠かせません。私たちも食生活の見直しといった身近な生活の中でできることから取り組んでいきましょう。



食料自給率アップのために

私たちにできることって？

- ◆ごはんを中心に野菜をたっぷり使った食事を心がけよう。
- ◆地元でとれる食べ物を日々の食事に取り入れよう（地産地消）。
- ◆旬のものを食べよう（味もよく、

私たちはたくさんの生き物に支えられて生きています。できるだけ食べ残しをなくし、与えられた食べ物の命を

えいようか たか ねだん て
栄養価も高く値段も手ごろです）。