

らんちたいむ

令和4年度1月号
大津市教育委員会



感謝して食べよう



大津市食育推進キャラクター
“おせんちゃん”

新しい年を迎え、気持ちも新たに新学期を迎えられたことと思います。
わたしたちは食べることで、エネルギーや栄養素をとり入れて生きています。
食べることは、命をいただくことであり、多くの人の苦労や努力によって
支えられています。食べ物を大切にして、感謝の心をもってくださいましょう。



学校給食週間では、給食への理解と感謝の心を深めるため、全国で様々な行事が行われます。大津市では、1月23日（月）～1月27日（金）にかけて、特別献立を提供します。一人ひとりが残さず食べるなど、自分たちでできることを意識して、食べられることにも感謝できる1週間にしましょう。

和食をおいしく味わおう

和食は、日本の自然や歴史に深く関わり、受け継がれてきた食文化です。四季折々の食材を取り入れて、ご飯を主食に主菜、副菜、汁物などを組み合わせた、バランスのよい食事です。



コラボ給食・地元食材を おいしく味わおう

地元食材である、近江牛や大津市で収穫された野菜（キャベツ）を使った献立です。「大津産キャベツとハムの塩昆布あえ」は、龍谷大学の学生が考えてくれた、たくさんのレシピの中から選ばれた1つです。



おすすめカレー・ 残さず食べようデー

毎月1回、各小中学校に考えてもらったおすすめカレーと、のむヨーグルトがセットで登場します。野菜や牛乳が苦手な人も、残さず食べてほしいという思いから、取り入れています。



滋賀の産物を食べようデー

毎月1回実施しているテーマ献立で、滋賀県でとれた食材や郷土料理を取り入れています。今回は、近江米、近江牛、赤こんにゃくを使っています。麦ごはんのお米は、大津市でとれた「キヌヒカリ」という品種を使っています。赤こんにゃくは、派手好きの織田信長がこんにゃくまで赤く染めたと
いわれています。



パンをおいしく味わおう

給食のパンは、滋賀県で収穫された小麦を使用しています。滋賀県産の小麦粉を100%使ったパンを子どもたちに食べてほしいという思いから、県内のパン屋さんが長年、いろいろな研究を重ねた結果、その思いが実現しました。人々の思いに感謝して味わってくださいましょう。



フードロス(食品ロス)という言葉を知っていますか？



フードロス(食品ロス)とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。捨てることで、食品そのものだけでなく、生産や輸送に使ったエネルギーなども無駄になります。

日本のフードロスは、1年間で約522万トンです。そして、その中の約247万トンが家庭から発生しています。これは、毎日一人当たり、お茶碗一杯分のご飯を捨てていることになります。フードロスを減らすために、一人ひとりができることを考えてみましょう。

一人ひとりの少しの心がけが、フードロス削減や、食料資源の有効利用、地球温暖化の抑制になり、みんなの生活を守ることにもつながります。

参考資料：農林水産省「令和2年度食品ロス量推計値」より

フードロスを減らすためにできること

買いすぎない

使う分・食べられる分を考えて買うようにしましょう。

調理でも工夫を

食材の保管方法や、皮のむきすぎなどにも注意し、食材を使いきろう。

作りすぎない

家族みんなで、おいしく食べられる量を作ろう。

残さず食べる

食べられる分を、その日のうちに、残さず食べよう。



地産地消とは

その地域で生産された食材を、その地域で消費することを「地産地消」といいます。

生産者との距離が近く、新鮮で美味しい食材が手に入り、どんな環境で作られたものかが分かることは安心につながります。また、食材の輸送距離が短くなることで、輸送や保管のためのエネルギーが削減できるため、地球環境にも優しいといったメリットがあります。

給食では、主食のごはんやパンをはじめ、近江牛、こあゆ、赤こんにゃく、キャベツなど地元の食材を取り入れています。

近江牛そぼろ丼の具

《材料》 小学校中学年量 4人分

| | |
|--------------|--------|
| ・近江牛ひき肉 | 80g |
| ・赤こんにゃく(細切り) | 40g |
| ・たまねぎ | 80g |
| ・酒 | 大さじ1/2 |
| ・三温糖 | 大さじ1 |
| ・みりん | 小さじ1/2 |
| ・こいくちしょうゆ | 小さじ2 |
| ・塩 | 少々 |
| ・こしょう | 少々 |
| ・水 | 適量 |
| ・油 | 適量 |

龍谷大学の学生が、地元食材を使ったレシピを考えてくれました。
※給食用にアレンジしています。

《作り方》

- ① たまねぎはうす切りにする。
- ② 赤こんにゃくはゆがいておく。
- ③ フライパンに油を熱し、牛ひき肉をパラパラになるまで炒める。
- ④ たまねぎ、赤こんにゃくを加えて炒める。
- ⑤ 火が通ったら、酒、三温糖、みりん、しょうゆ、水を入れて煮る。塩とこしょうで味を調える。

