



# ごはん まあだ！?

令和3年8号 朝倉郡学校給食会

12月は2学期のまとめの月です。忙しさのあまり、あっ！という間に過ぎてしまいますが、健康管理は大丈夫でしょうか。冬を元気に過ごすためには、旬の食材を使った温かい料理をたっぷり食べ、体の抵抗力を高めましょう。

## SDGs って何・・・？

気候変動、感染症、貧困や差別、紛争など、世界が直面している様々な課題を解決するために、国際連合が定めた目標がSDGs (Sustainable Development Goals) です。日本語に訳すと「持続可能な開発目標」となります。2030年までに達成しようとする17の目標がありますが、この中で食と関係が深い《12 つくる責任 つかう責任》について考えてみましょう。

### 《12 つくる責任 つかう責任》の内容

すべての国や人が「つくること」「つかうこと」に責任をもち資源をムダにしない社会をめざします。捨てられている食べ物を世界全体で半分に減らすこと、水や空気、土を汚さないこと、ごみを減らすことが目標になっています。

12 つくる責任 つかう責任



## できることから、取り組みましょう！

### (1) 学校では？

好き嫌いをなくして食品ロスを減らしましょう。



きれいに食べよう

### (2) 家庭では？

#### ① 地元の食材を買う(地産地消)

地産地消は、輸送にかかるエネルギーを抑え、環境を保護します。



また、地域で回るお金が増え、地域社会を元気にします。

#### ② 必要なものだけ買う

食品ロスやごみを減らすことができます。



#### ③ 「てまえ」から買う

すぐ食べるときは、賞味期限が近いものを買うと、食品が処分されずに済みます。



## 世界のおもしろ SDGs

この左の写真は、スーパーマーケットの写真ですが、ただのスーパーマーケットではありません。オーストラリアにある「オズ・ハーベスト・マーケット」といいます。ここでは、賞味期限前に処分されてしまう食品をスーパーなどからゆずり受けて、無料で提供しているスーパーです。食品ロスに対する意識を高め、生活に困っている人を支援するために始められました。



## エフロンメモ

## かぼちゃのチャウダー

### 【材料】4人分

- ベーコン・・・40g
- 玉ねぎ・・・1個
- 人参・・・1/2本
- かぼちゃ・・・250g
- 油・・・小さじ1
- コンソメ・・・少々
- 水・・・1~2カップ
- 小麦粉・・・大さじ2
- バター・・・20g
- 牛乳・・・1カップ
- 塩・こしょう・・・少々

### 【作り方】

- ① ベーコンは短冊切り、玉ねぎは薄切り、人参は1cmいちょう切り、かぼちゃは1cm幅のくし切りにする。
- ② かぼちゃは電子レンジでやわらかくなるまで加熱する。
- ③ 鍋に油を熱し、ベーコンと玉ねぎを炒め、玉ねぎに火が通ったら、人参を入れて炒める。
- ④ ③にバターと小麦粉を入れて炒め、水とコンソメを入れて、こげないように煮る。
- ⑤ 人参が煮えたら、牛乳、かぼちゃを入れて煮込む。
- ⑥ 塩こしょうで味を調える。



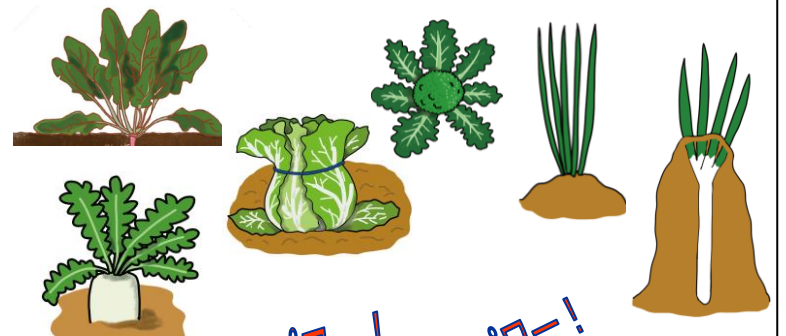
12月22日は冬至です。

冬至には、寒い冬を元気に過ごせるようにかぼちゃを食べる習慣があります。



## やさいパワー大作戦！

冬を元気に過ごすため、食事では体の調子を整える冬に旬をむかえる野菜や果物を意識して食べましょう。



病氣ブロック、回復パワー！  
目と肌キラキラパワー！  
おなかすっきりパワー！

### ビタミンC ・ カロテン ・ 食物せんい

- ☆ 野菜にC含まれるビタミンCには、寒さなどのストレスでダメージを受けた体をいたわる働きがあります。
- ☆ 緑黄色野菜（ほうれん草・ブロッコリー・人参・かぼちゃなどは、カロテンも多く、目の働きをよくしたり、体の粘膜を強くしてかぜを予防したりする働きがあります
- ☆ 食物繊維には、便秘を予防する働きがあります。