

5年生は家庭科でごはんとみそ汁、野菜ソテーを作っています。

5年生は4月から家庭科の学習が始まり、今までに、お茶の入れ方、ゆでる調理（ゆで卵とカラフルサラダ）、そしてガラス鍋を使った炊飯の実習をしました。今回は、ごはんとみそ汁、野菜ソテーの実習に挑戦です。実習の内容のレベルが上がり、子どもたちの調理の腕前も上がってきました。



6年生はマイ・ランチコンテストの計画開始！

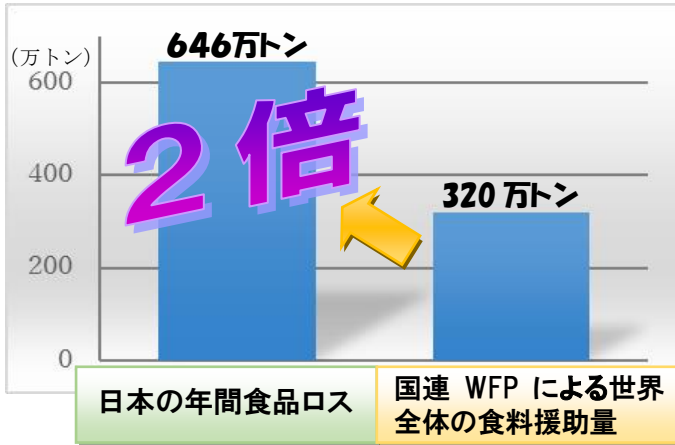
6年生は、小学校生活も残り4か月。4月からは中学生です。国分寺中学校では「お弁当の日」が待っています。中学生になって自分一人で弁当を作る時に備えて、家庭科の授業の中でマイ・ランチコンテストを行っています。5～6人のグループで協力して弁当のメニューを考え、実際に調理して食べます。さて、どのような弁当ができるのでしょうか。楽しみですね。



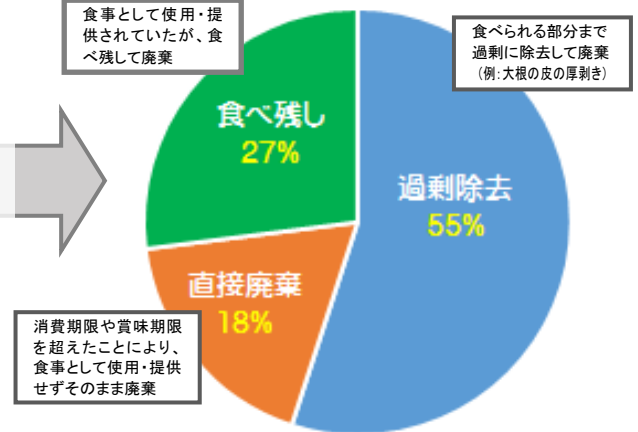
感謝して食べよう

日本の食料自給率は39%で、不足分は外国から輸入して今の食生活を維持しています。しかし、日本の食品ロス量を試算すると、一人あたり「お茶碗1杯分(約139g)の食べ物」を毎日捨てていることとなります。一人一人が「もったいない」を意識しながら感謝して食べるとともに、日頃の食生活を見直していくことが重要です。

家庭における食品ロスの内訳



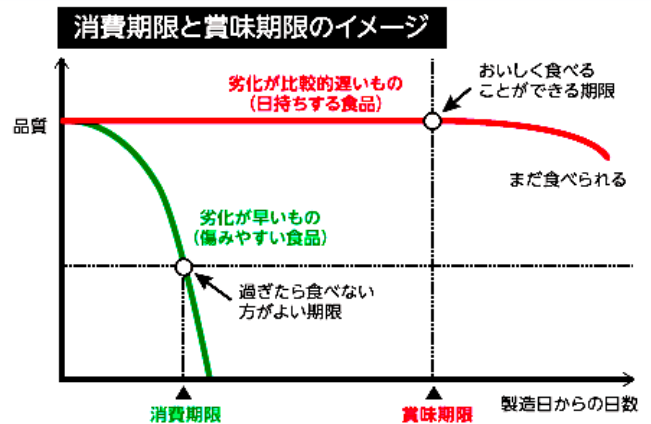
食品ロスの約半分は家庭から



食品ロス削減のために、できることから始めよう

賞味期限を正しく理解しよう

食品の期限表示は、「消費期限」と「賞味期限」の2種類があります。いずれも開封していない状態で表示されている保存方法で保存した場合の期限が表示されています。消費期限は『過ぎたら食べない方がよい期限』、賞味期限は『おいしく食べることができる期限』です。賞味期限は、過ぎててもすぐに廃棄せず自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。



今月のふるさと給食

★は町内産食材

11月20日(火)の献立

ごはん(米)、牛乳

さんまの塩焼き(さんま、塩)

国分寺町産野菜とオリーブのごまみそドレッシングあえ

(★食べて菜、★だいこん、★オリーブ塩漬、もやし、
ロースハム、みそ、砂糖、みりん、ごま、酢)

沢煮椀(鶏肉、ごぼう、★だいこん、にんじん、こんにゃく、★しいたけ、★ねぎ、出し用煮干し、出し昆布、しょうゆ、塩)

チーズ



今月は、国分寺町産のオリーブの塩漬けを使います。新漬けのオリーブを食べられる時期は限られていて、本当に貴重な食材です。国分寺町産のオリーブは、年々評価が高まっているようです。地元が誇る新しい味を、よく味わってもらいたいものです。

