

1月給食だよ!

令和7年1月8日発行
牛久市立ひたち野うしく中学校

新しい年を迎えました。寒さが一段と厳しくなり、感染症が流行する季節です。栄養バランスのよい食事、適度な運動、十分な睡眠をとって、寒い冬を乗りきりましょう。



食の危機とSDGs

文部科学省「中学生用食育教材」より

現在、世界の全ての人々が十分に食べられるだけの食料が生産されていると言われています。それにもかかわらず、世界では8億2100万人、およそ9人に1人が栄養不足となっています。多くの人々が飢餓に苦しむ一方、多くの食べ物が捨てられています。

豆のシチューを作るために、ニューヨークに住んでいる人は、毎日の収入の0.6%を材料に使うことができる。一方、南スーダンの人は、毎日の収入の201%を使う必要がある。

日本国民1人当たり食品ロス量

1日約132g

※茶碗約1杯のご飯の量に相当

年間約48kg

※年間1人当たりの米の消費量(約54kg)に相当。



SDGs(Sustainable Development Goals)は、「誰一人取り残さない」持続可能でよりよい社会の実現を目指す世界共通の目標です。

2030年までに、社会、経済、環境の3側面から統合的に解決し、持続可能なよりよい未来を築くことを目標としています。持続可能な社会のために、自分でもできることを考えてみましょう。

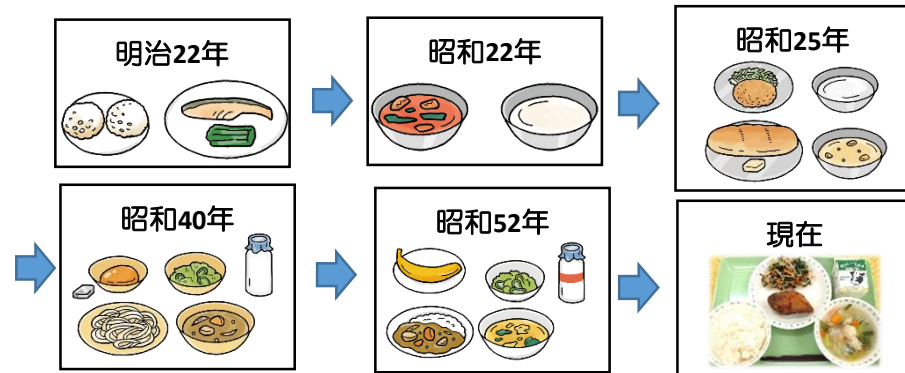
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



全国学校給食週間



1月24日(金)から30日(木)は全国学校給食週間です。学校給食は、山形県でおなかをすかせた子どものために、おにぎりや塩鮭を提供したことが始まりです。現在では、栄養や産地、教科との関連など、学校給食は生きた教材としての役割があります。期間中は、昔の給食を参考にしたメニューが登場します。



牛久市おいしい朝ごはんメニュー おはよう!しっかり!朝ごはん!

「ほうれん草と長ネギのバター醤油炒め」1人分エネルギー:46kcal 塩分:0.3g

材料	4人分量	作り方
ほうれん草	1/2束	①ほうれん草と長ねぎはよく洗い、根を切り落としておく。 ②ほうれん草は2cm程度に、長ねぎは薄切りにする。 ③フライパンにバターを溶かし、しんなりするまで炒める。 ④最後にしょうゆを回しかけ、完成。
長ねぎ	30cm	
バター	20g	
しょうゆ	小さじ1	
		◇◆おすすめポイント◆◇ だししょうゆなどに変えると風味がアップします。試してみてください。
		今年度は、牛久市栄養士部会で考案した、野菜がとれる朝食メニューを実際につくる動画を制作しました。こちらのQRコード(またはURL)からご覧ください。 https://www.youtube.com/watch?v=MNmt-7oPml0

