

海老津小学校 給食だより

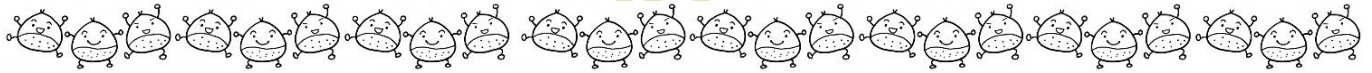
PTA 配布

令和4年10月19日

文責：栄養教諭 太田泰子

※この「パクパク通信」は、山田小の  
牧平と海老津小の太田が担当しています。

# パクパク通信 10月号



「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

## 10月は「食品ロス削減月間」です

「MOTTAINAI」は世界共通の言葉

大切にしたい  
「もったいない」の心

ご飯茶碗 1 杯分のお米を育てるには、お風呂1~3杯分の水が使われているそうです。目の前の食べ物ができるまでには、多くの資源が使われていること、農家の方が長い時間と手間をかけて育てていることなど、背景に少し想像をめぐらせてみるのができたらと思います。最後のひと粒までなぜ食べなくてはいけないか、ではなく、最後まできれいに美味しく食べよう、という気持ちの変化に期待しています。

ごちそうさまの <sup>まえ</sup>前に…



最後のひと粒まで おいしく味わえるといいですね。

MOTTAINAI!

## 給食レシピ紹介♪ ホットドッグ

ウインナーと一緒にさむ野菜は、家にあるもので OK。生で食べるのが気になってきたら、ゆでて食べてしまいましょう。



### 材料(2こ分)

- コッパン 2個
- ウインナー 2~4本
- ケチャップ 大さじ2
- ソース 小さじ 1/2
- さとう 小さじ 1/2
- キャベツ 60g
- にんじん 10g

1. キャベツとにんじんは、よく洗って、千切りにする。
2. 鍋にお湯を沸かして塩ひとつまみ(分量外)を入れて、にんじん、キャベツの順に入れてゆでる。やわらかくなったら、ざるにあげておく。
3. 小さめのフライパンに水を50cc程度入れて火にかけ、ウインナーを入れてふたをして、蒸し焼きにする。水気がなくなったら、Aをフライパンに入れて、ふたをして、よくからませて火をとめる。
4. 切れ目を入れたコッパンを軽く焼き、ウインナーと野菜をはさんで食べる。