



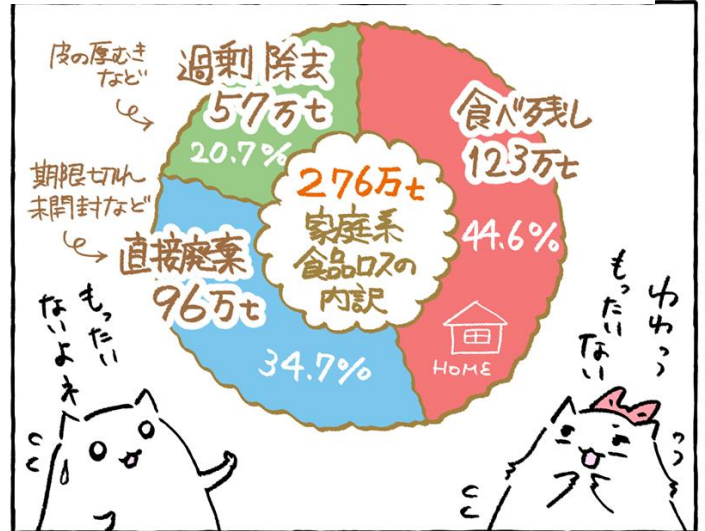
給食だより

令和4年 5月
栄養士 照屋恵美

風薫る5月、さわやかな季節になりました。入園・進級から1か月が経ち、少しずつ園生活にも慣れ給食の時間も楽しめるようになってきたと思います。同時に疲れも出てくる頃です。規則正しい生活を身につけていくために、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけましょう。



食べられるにもかかわらず捨てられている食べ物は、日本で年間約570万トン。大量の食べ物が無駄になり環境悪化の要因ともなる「食品ロス」は、SDGsで具体的な目標が掲げられている大きな問題です。その食品ロスを削減するために、私たちに何ができるか・・・身近なところから始めてみましょう！



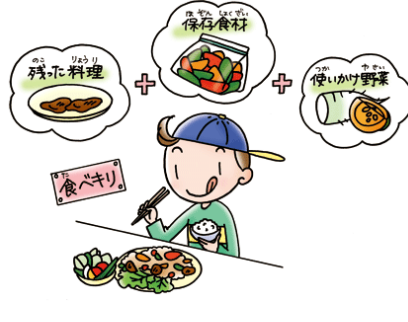
直接廃棄(期限切れなど)



買い物は必要な分だけ購入

買い物前に冷蔵庫のチェックをしましょう。食材は正しく保存して、無駄にならないように使い切りましょう。

食べ残しを減らす



残さず食べきる

食べきれぬ量の食事をつくりましょう。食べきれなかった分は、冷凍保存や作り変えて捨てずに食べきりましょう。

過剰除去を削減



生ごみを減らす

野菜の皮や葉、茎など、捨てるにはもったいない！栄養豊富で、食べてみれば意外と美味しいものも！

「ユッカヌヒー」とは？

日本語では「四日(ユッカ)の(ヌ)日(ヒー)」となります。旧暦5月4日のことを指します。この日は沖縄各地の港町や漁村でハーリー(ハーレー)というお祭りが催されます。戦前は、「こどもの日」ともされていました。節目の前は厄日とされていることが多く、おもちゃを子どもたちにあげて、喜ばせ厄払いを行ったといわれています。また、ご馳走や中国から伝わったとされる郷土菓子「ぼーぼー」や「ちんびん」が振舞われたそうです。「ぼーぼー」は小麦粉を水で溶き薄く焼いたものに味噌などを入れてクルクル巻いたもので、「ちんびん」は黒糖が入った甘い生地を丸く焼いてクルクル巻いたものです。給食でもおやつに「ちんびん」が登場します。簡単に作れますので、ぜひ子どもと一緒に作ってみてください！

「ちんびん」レシピ

《 材料 》

- 黒糖(粉) 80g
- お湯 200cc
- 小麦粉 100g
- ベーキングパウダー 小さじ1/2
- 油



《 作り方 》

- ① ボールに黒糖・湯を入れて黒糖を溶かします。
- ② 別のボールに小麦粉とベーキングパウダーを混ぜ、①を少しずつ入れながら混ぜていきます。
- ③ フライパンに油を薄くひき、生地をお玉1杯程度流し込み薄く広げていきます。
- ④ 両面焼き上げ、粗熱が取れたら端からクルクル巻いて出来上がりです。