



三光幼稚園・三光保育園  
**三光食育だより**  
 2019年11月号  
 三光幼稚園給食室



年長さんのクッキー作り。あっという間に時間が過ぎて、楽しかったね♪

☆実りの秋…?☆

芋ほりで子どもたちが持ち帰った“さつまい”、ご家庭ではどのような形で食卓にのぼりましたか？園では芋の天ぷらやコロッケ、さつまい汁、ふかし芋、スイートポテトなど色々な料理で味わっていく予定です。そして、今年もさつまいが収穫できたことに感謝し、実りの秋を実感する季節でもあります。

ところが先日、米屋さんに『新米はいつ頃、納品予定ですか？』と尋ねると、「次回納品分（11月5日頃）からです。けれど、今年は不作で…例年の6割くらいしか収穫できていないから納品が心配で。」との返事でした。台風の影響（塩害）と稲の病気が原因だそうです。お米は日本人の主食です。お米がなかったら、私たちの生活はどうなるでしょう。去年は不作により給食で提供できなかった栗が、今年は提供でき、さつまいもたくさん獲れ、季節の食べ物を堪能したりして、食べ物が当たり前にあることに、安心しきっていた自分にハッとさせられる瞬間でした。

手作りクッキーレシピ

さんこうマルシェのクッキーのレシピを紹介します。

【材料】～約35枚分～

- 小麦粉・・・170g      マーガリン・・・50g
- ショートニング・・・30g      砂糖・・・80g
- 卵・・・1/2個      ベーキングパウダー・・・2.5g

【作り方】



- ① ボウルにマーガリンとショートニングを入れて泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。
- ② クリーム状になったら、砂糖をすり混ぜ、溶き卵を数回に分けて加える。
- ③ ②に小麦粉、ベーキングパウダーをふるい入れて、ヘラでさっくりと混ぜる。
- ④ 生地をひとまとめにラップで包み、冷蔵庫で休ませる。
- ⑤ 好みの型で抜き、180℃に予熱したオーブンで焼く15分間焼く。

(オーブンの種類により、温度や加熱時間は異なります)

※ココア生地は小麦粉163g、ココア7gで、その他の分量は同じでつくりまます。



SDGsと食品ロス  
 三光幼稚園の残食はどのくらい？



2015年、国際連合の全加盟国193か国によって採択・設定されたSDGs（持続可能な開発目標）は、「2030年までに貧困を撲滅し、持続可能な社会を実現させるための17のゴール（目標）」に向けて、「誰一人取り残さない」という立場での達成を目指しています。

小難しい話になりましたが、今月の三光食育便りでは、SDGsのターゲットの一つ、「食品ロス」に目を向けてみたいと思います。

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は、工場から発生する規格外品や、お店からの返品や売れ残りなどで、残りの半分が、家庭から発生するものです。なんと、国連WFPによる世界全体の食料援助量（年間約350万トン）の約2倍の量が捨てられていることとなります。

そこで、ある3日間、三光幼稚園（職員含む）の残食を測ってみたところ、1日当たり平均14.2kg、ひとり当たり1日約34.3gでした。1日3食を食べた時、1日で子ども茶碗1杯分捨てていることとなります。

今一度、私たちにできることは何か考え、一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要だと思いました。

<p>必要なものを、使い切れる分だけ買う</p>	<p>余った食品を使い切る日をつける</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p>	<p>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する</p>
<p>家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る</p>	<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p>

今月の郷土料理～11月21日（木）実施予定～

- ・ ご飯（以：味付けのり、未：のり）
- ・ いわしのフライ（未：白身魚のフライ）
- ・ ほうれん草のおひたし
- ・ だんご汁
- ・ チーズ