

食育だより



令和3年度 6月号

男鹿市立小中学校
南部共同調理場

6月は食育月間！～SDGsを意識してみよう～

持続可能な開発目標 (SDGs : Sustainable Development Goals) について知ってますか？地球環境を考えて、よりよい世界を目指す国際的な目標のことです。私たちの食生活とも大きく関わってきます。



世界では9人に1人が飢餓の状態です。しかし日本は多くの食材を輸入し、多くの食材を捨てている「もったいない国」です。私たちにすぐできることは、食べ物を無駄にしないことです。好き嫌いせず何でも食べたり、買いすぎに注意できたりするといいですね。また、地域の食材や旬の食材を選ぶと環境に優しいですよ。SDGsを意識した食べ方をしたいものですね。



大好評！作ってみよう♪

ソースカツ丼



材料 (4人分)

- 豚ロース肉 (4mm厚) … 4枚
- 小麦粉、溶き卵、パン粉…適量
- せん切りキャベツ&ごはん…適量

- A…とんかつソース…大さじ3
 ウスターソース…大さじ1/2
 トマトピューレ…小さじ2
 醤油…小さじ1、ざらめ…大さじ1
 チリパウダー…少々、水…50cc

作り方

- ①Aを小鍋に入れてざらめが溶けるまで、蓋をして弱火でことこと煮る。
- ②肉に粉、卵、パン粉をつけて180℃の油で揚げ、すぐに①をからめる。
- ③ごはんにかキャベツ②のをせて完成！



給食ではゆでキャベツともやしを使用。出来合いのカツでもokです！



6月は環境月間

& 6月5日は環境の日

もったいない① 食べ残し 飲み残し
ごみになってしまうからもったいないよ。

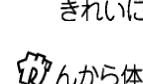
もったいない② 好ききらい
きらい！ だけで食べる機会を失うのはもったいないよ。

よくかむと いいこと たくさん！ 大いようウツポイント よくかんで食べよう！

ひまん (太りすぎ) に
ならないようにします。



はを
きれいにします。



みかかが発たつします。
(おいしいものがよく分かる)



かんから体を守る
はたらきもあります。



とばの発音が
はっきりします。



の調子も
よくなります。



うのはたらきを
活発にします。



ぜんしんが
元気でいられます。



「ひみこのはがーぜ！」

よくかんで食べると体にいいことがたくさんあります。
よくかんで味わって食べましょう！