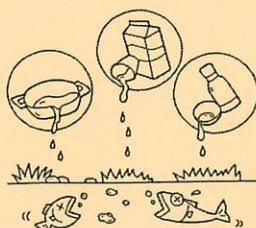


Meal



第80号
令和3年度3月号
八潮市教育委員会

今年度も残りわずかとなりました。みなさんは給食を食べながら、食に関するさまざまなことを学んできました。食を通して、SDGs（持続可能な社会）を考えてみましょう。持続可能な食生活を送るためには、一人一人が、食品やエネルギーなどの無駄にしないような工夫を考えて、継続的に取り組むことが大切です。食生活を通して環境問題に気づき、自分にできることを実行しましょう。



Q. 使った後の水が河川や海を汚しているって本当？

A. 河川や海を汚す大きな原因のひとつは、台所や風呂、洗濯、トイレから出る生活排水です。例えば、牛乳コップ1杯（200ml）を流すと魚が住める水質にするにはバスタブ（300ℓ）11杯分の水が必要です。わたしたちは、地球上にある「限りある水」を繰り返し使っています。汚れた水をできるだけ流さない工夫を考えましょう。

今日からチャレンジ ごみを減らそう

持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、ごみを減らす工夫を考えて取り組みましょう。



海を汚す プラスチックごみ

海に流れ出たプラスチックごみは、紫外線などで細かく砕かれてマイクロプラスチック（5mm以下）となり、海洋汚染の原因になっています。このマイクロプラスチックは有害な物質を吸着しやすく、これを食べた魚介類を人間が食べるため、人体への影響が心配されています。わたしたちにできることは、プラスチックごみを減らし、きちんと分別して捨てることです。

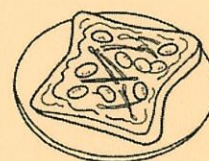
春休みに 朝食を自分で つくってみよう

家にある食材で朝食を準備してみましょう。簡単な料理をつくったり、前日の夕食の残りをアレンジしたりするのもよいでしょう。栄養のバランスにも気をつけるとよいですね。



つくってみよう♪ 朝食レシピ

豆のピザトースト



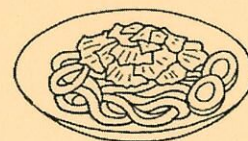
①ケチャップを食パンに薄くぬる。
②①の食パンに大豆の水煮と食べやすい大きさに切った豆苗とチーズをのせて、マヨネーズを少しのせる。③トースターで焼く。

じゃこレタス焼きめし



①フライパンに、ごま油を熱して、といた卵を炒める。
②①にごはんと、ちりめんじゃこ、小口切りにしたこねぎを入れて、塩、こしょうで味をととのえる。③②にちぎったレタスを加えてさっと炒める。

わかめサラダうどん



①乾燥カットわかめを水で戻しておく。②ゆで卵をつくり半分に切る。
③冷凍うどんをパッケージに記載された通りに電子レンジで加熱する。④うどんにちぎったレタスと①と②をのせて、めんつゆをかける。

厚揚げみそキャベツ丼



①フライパンに油を入れて熱し、ひき肉に火が通るまで炒める。②①に一口大に切ったキャベツと厚揚げを入れて炒める。③みそとみりんで味つけをした後、ごはんにのせる。