



# 食育だより

給食週間  
特別号

令和7年1月16日

水沢学校給食センター

全国学校給食週間は、学校給食の意義や役割などについて、理解と関心を高め、より一層の充実をはかることを目的として定められました。学校給食は、栄養バランスのよい食事で成長期にある子どもたちの健やかな成長を支え、食に関する正しい知識と望ましい食習慣を身に付けるために重要な役割を果たしています。ぜひこの機会に家族で給食について話題にしてみてください。水沢学校給食センターでは1月20日(月)～1月24日(金)に特別献立を実施します。

1/24～  
1/30は  
全国学校  
給食週間



## 給食週間 献立テーマは、



きゅうしょく

わたし

## 給食とSDGs ～私たちにできること～



世界には、貧困や格差、異常気象や大雨、洪水、高温、干ばつなどたくさん問題があります。そのさまざまな問題の解決を目指すのが「持続可能な開発目標 (SDGs)」です。SDGsには17個の目標があります。そのひとつが2030年までに「飢餓をゼロに」することです。「飢餓」とは長期間にわたり、十分に食べられず、栄養不足になり、生活がむずかしくなることです。日本も世界中の国と力を合わせて、飢餓をなくすことを約束しています。SDGsの他の目標が「食」の問題とどう繋がっているのかを考える1週間にしましょう。



## 給食レシピ



おからを使うことで地球温暖化を防ぐことができます!

## バナナおからマフィン

<材料 (紙カップ8個分)>

- |             |      |       |     |
|-------------|------|-------|-----|
| ・ホットケーキミックス | 100g | ・おから  | 60g |
| ・バナナ        | 1本   | ・牛乳   | 50g |
| ・たまご        | 1個   | ・バター  | 30g |
| ・砂糖         | 30g  | ・紙カップ | 8こ  |

<作り方>

- ①バナナは皮をむいてよくつぶします。
- ②たまご、砂糖、牛乳、溶かしバターを合わせます。
- ③②におからとホットケーキミックスを加えます。
- ④紙カップに流してオーブン200℃で15分程度焼きます。

20 日 (月)	<p>バナナ おからマフィン ブロccoliの こんぶあえ</p> <p>豆乳キムチスープ (中華めん)</p>	SDGs目標	12: つくる責任 使う責任
		献立テーマ	捨てられるものを生かす給食
<p>世界には飢えて苦しんでいる人が7億3500万人もいます。これは9人に1人の割合です。しかし、作られた食料の1/3が食べられることなく捨てられています。大豆を煮て絞ると、豆乳とおからができますが、おからの方はほとんどが捨てられていて、食べているのは年間70万トンのうちたったの1万トン程度です。おいしくて栄養満点のおからを使って今日はバナナおからマフィンにしました。残さず食べましょう。</p>			
21 日 (火)	<p>切りほ 豚肉とポテトの ジャン醬ソース</p> <p>ごはん 打ち豆入りみそ汁</p>	SDGs目標	11: 住み続けられるまちづくりを
		献立テーマ	地元の食べ物を取り入れた給食
<p>現在の世界人口の半数の35億人が東京のような都市部で生活しています。2030年までにさらに増えて50億人になると言われています。このままでは、食品の作り手がなくなり、ますます食べ物がなくなります。地元のもの食べることは地域の農業や産業を守ることに繋がります。</p>			
22 日 (水)	<p>かわつ やさいの 皮つき野菜の きんぴら</p> <p>ちちお 栃尾の あぶらあ 油揚げ煮</p> <p>ごはん コシヒカリ ふわふわ つみれ汁</p>	SDGs目標	3: すべての人に健康と福祉を
		献立テーマ	成長期に必要なバランスのとれた給食
<p>毎日の給食は1食1食、ふだんの食事のお手本となるように考えています。それは成長期であるみなさんの健康な体づくりのためです。今日は特に栄養バランスを意識した和風のメニューにしました。不足しやすいカルシウムや鉄分がたっぷり含まれているほか、塩分量にも注意しています。</p>			
23 日 (木)	<p>ちゅうかふう 中華風 おからすいとん汁</p> <p>ビビンバ (ごはん・大豆ミート肉みそ・ナムル)</p>	SDGs目標	2: 飢餓をゼロに
		献立テーマ	未来を考えた給食
<p>世界の人口は増え続けていて、2050年までに、100億人になる可能性があるそうです。人数が増えるのに、食べ物を作るのが追いつかないので、もっとたくさんの食料が必要になると言われています。大豆は肉にくらべて、生産に必要な水の量も少なくすみます。温室効果ガスも発生しません。そういった意味で、大豆ミートは未来の地球にやさしいたんぱく源として注目されています。</p>			
24 日 (金)	<p>煮菜 にぎすの あまざけ 甘酒トマトソース</p> <p>ごはん 究極の雪国 里山の吹雪汁</p>	SDGs目標	14: 海の豊かさを守ろう 15: 陸の豊かさを守ろう
		献立テーマ	海と陸の環境を考えた給食
<p>海のものでも陸のものでも、住んでいる場所の近くでとれたものは運ぶ時にかかるお金も、環境汚染も少ないです。私たちの住む新潟県や十日町市でとれたものを食べるようにすることはこのことを意識した行動になります。「にぎす」は新潟県でとれた魚です。郷土料理である煮菜は、十日町の気候に合わせた料理です。</p>			