

令和3年7月20日
7月号
杉並区立神明中学校
校長 山内 清一
栄養士 山本 貴子

7月上旬の大雨で、一部の地域では土砂災害がおこり、被害を受けた人の心中を思うといったたまれない気持ちになります。ご年配の先生方に言わせると、昔に比べ、夏が暑すぎるとおっしゃいます。給食委員会では残飯焼却に伴う二酸化炭素の排出が気候変動に影響を与えているとして、残食減少活動に取り組みましたが、果たしてそれだけで良いのか、学校給食を通して何ができるのか、日々考えさせられます。

7月16日に梅雨が明けました。非常事態宣言が発令され、昨年同様、コロナウイルスの感染に気をつけながら、ちら過ごす2度目の夏がやってきました。久しぶりの長い夏休みです。熱中症等、体調管理に気をつけながら、有意義な休みを過ごしてください。

<水分を取っていますか?>

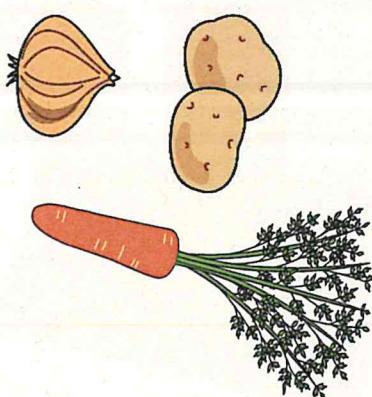
人間の体の50~70%は水からできています。日本人の大人ひとりが1日にとる水の量は、1日2~2Lです。水は見過ごされがちですが、人間の健康にとっては欠かせないもので、体重の1~2%が失われるとのどが渴いたり、尿の量が減るだけでなく、体に異常が出てきてしまうこともあります。さらに減ると中~高度の脱水症となり、命に危険が及びます。給食でも、そのほかの食事でも、栄養成分で一番量が多いものは水です。熱中症予防のためにも、しっかり食事をとることが大切です。なお、大人が一日にとる2~2Lの水のうち、食事からは1~1Lほどになります。日本生気象学会では、日常生活(大量に汗をかかない生活)における水分補給は1日当たり1~2Lを目安にするようにし、体重の2%以上の脱水を起こさないようにと注意をよびかけています。とくにスポーツをする人は、運動の前後や毎朝体重計に乗って、体重が減っていないか確認するようにして、体調管理に役立ててみるとおすすめです。

こまめな水分補給を忘れずに、夏を過ごしてください。

<地元野菜デー>

7月6日は地元野菜デーでした。その日は杉並区内産の野菜(じやがいも、人参、たまねぎ)を使用した夏野菜カレーを提供しました。下の表は出荷者さんの一覧です。

| 野菜 | 産地 | 出荷者 |
|---------------|------|----------|
| 人参、じやがいも | 清水 | 井口 清さん |
| 人参、じやがいも | 上高井戸 | 細瀬農園 |
| 人参、じやがいも、たまねぎ | 今川 | 小美野 正義さん |
| 人参、じやがいも、たまねぎ | 宮前 | 大石 忠一さん |
| じやがいも | 上高井戸 | 中村 幸雄さん |
| じやがいも | 松庵 | 栗原 太郎さん |
| じやがいも | 善福寺 | 本橋 成一さん |



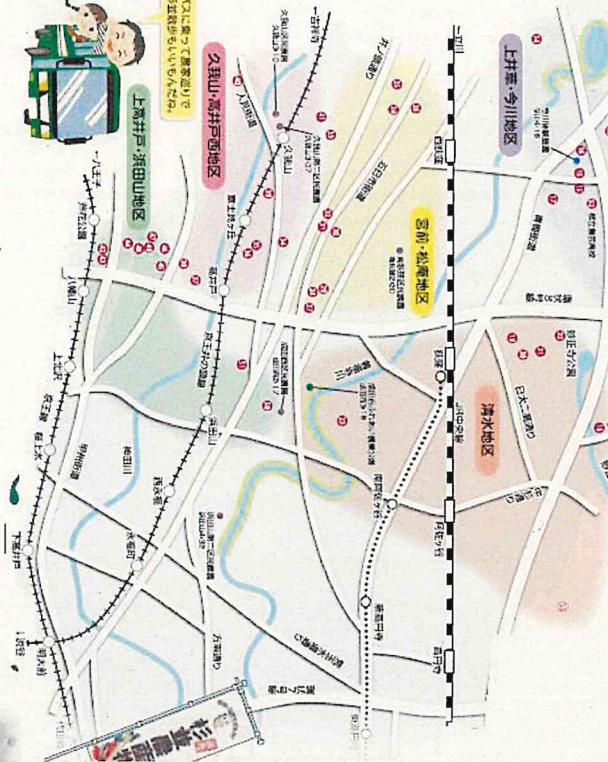
「地産地消」とは、その地域で生産された農林水産物を、その地域で消費することを通じて、消費者と生産者が互いの距離を縮めようとする取組みのことです。消費者のより安全・安心な農林水産物が欲しい、より良いものを選びたいという要求の高まりから、始まりました。杉並区の学校給食では「地産地消」への取り組みを「地元野菜デー」として、年2回ほど、毎年実施しています。

<日本はフードマイレージが世界第1位>

「地産地消」により、地元産の食品を消費する量が増えれば、食料を輸送する距離が短くなり、CO₂排出を抑制することができます。食料を輸送する距離が長いほどフードマイレージが高くなります。地理的な問題も関係しているとはいえ、地球温暖化問題を考えれば、フードマイレージは日本全体で取り組まなければいけない課題です。

直販マップご利用にあたって

～旬の地場野菜を購入するなら～



【JA 東京中央 ファーマーズマーケット 萩窓】
青梅街道を荻窓から南阿佐ヶ谷まで歩くと、その途中にあります。ファーマーズマーケットは、JAや行政が作った店舗に、農家が生産した農畜産物を、直接消費者に販売する場所です。そこには新鮮で、季節感のある野菜や果物、花や植木など、その地域ならではの特徴のある様々な産物が並んでいます。



杉並区の農業：区内の農地面積と農家戸数は都市化の進行、相続などにより年々減少しています。令和2年4月現在の農地面積は40.00ヘクタール(区面積の1.17%)、農家戸数は129戸です。農地面積は23区内では5番目の広さです。消費者に囲まれた農業環境を生かして、多品目の野菜や花、植木を生産し、その多くを地域に提供しています。また、学校給食への供給、各地域で共同即売会の開催、子どもたちの農業体験の場の提供や食に関する教育への協力など、地域に役立つ農業を進めています。花や植木は市場や業者への出荷割合が多いですが、区の緑化事業用に契約栽培している生産者団体もあります。このような農業本来の役割に加え、都市農地は区民の暮らしに大きく関わっています。自然の残る緑地空間の提供、雨水の貯留、災害時のオーブンスペースや復旧・復興用地としての機能など、安全で良好な生活環境の維持のためにも農地は大切な役割を担っています。

＜沖縄慰霊の日＞

6月23日が「慰靈の日」だと知っていたか？



※四捨五入のため合計は100%にならない

戦争による多くの人の悲惨な死は、私たちを、とても悲しい気持ちにさせますが、それらは「頑張って生きなければいけない」と、後世の人を励ましてくれているように思います。

質問してあげてください。

昨年度1月、3月に実施するリクエスト給食のアンケートをとりました。多くの生徒がポタージュやワントンソースなどをリクエストする中「イナムドゥチ」をリクエストしてくれた3年生が1人だけいました。イナムドゥチが大好きだとおっしゃる先生もいます。今回は家庭用にレシピを載せてみました。是非、作ってみてください。

【材料】 4人前

だし汁…320 cc(椎茸の浸し汁をお好みで加える)

人参…1/3 木(短冊切り)

手し椎茸…小サイズ4枚(スライス)

かまばこ...100g(1/3本) 約100g

生揚げ…60g(厚さ1センチ色紙切り)

味增 459

小松菜 40g(下茹でして、3センチに切る)

① 出汁をとる。(給食ではさば節と豚骨でとりまし



-

<給食の牛乳パック>

神明中学校から毎日300枚の牛乳パックが回収され、15個のトイレットペーパーに生まれ変わっています。今後も、給食委員とCTMサプライさんの力をかりながら、リサイクルに努めます。牛乳パックは上手に切り開いて、すすいだ水が透明になるまで洗ってください。汚れていると腐ってしまい、再利用できなくなります。ご協力よろしくお願いいたします。

学校給食用紙パックのリサイクル

株式会社 山田洋治商店

みんなが洗った牛乳パックはどうなるの？

皆さんがきれいに洗ってリサイクルに出された紙パック

リサイクル製品ができました



排出・回収



荷降し(選別)
山田洋治商店

プレス梱包
山田洋治商店

異物のチェックをして大きな団まりにします。
ひとつ900g位あります。



大型車にて」製紙工場へ



再生
製紙工場



静岡にある製紙工場で、大きなミキサーの様なバルバーと言う機械で溶かします。
1時間ぐらい揉み落かし、葛士山の地下水を使って紙の繊維とボリエチレンやインクなどの難燃なゴミを取り除く為に何度も何度も揉り返します。

ジャンボロールができました。長さは40,000m以上。
1日にトイレットペーパーが20万個位できます。



- ✿給食用牛乳パック約20枚で1ロールのトイレットペーパーができます。
- ✿給食用牛乳パック約3枚で、エアコン1時間分に相当するCO₂を削減できます。
- ✿SDGsの取組みの1つとなります。

このトイレットペーパーは、皆さんが毎日きれいにしてくれる資源が無いと生まれません。
資源を大切にする気持ちが、トイレットペーパーとなって形になりました。
これからも地球の為、皆さんの環境保全の為、大切な給食の時間を少しだけ分けて頂いて、
限りある資源と環境を守って行きましょう！

これからもご協力よろしくお願いします。

