

# SDGs(エスディージーズ)特集④ ～プラスチックごみ～



令和3年10月  
三樹小学校

あさゆう きせつ しょくよく あき よ  
朝夕すずしい季節になりました。「食欲の秋」と呼ばれるよ  
うに、あき おいしい た もの がたくさん 収穫 かく されます。給食  
でも、さつまいも やくり、さと いも、かき など秋の味覚を ちゅうしん  
と 取り入れていきます。



がつ か  
10月10日は  
め  
目の  
あい ご  
愛護デー



にんげん じょうほう やく し かく え  
人間は情報の約80%を視覚から得  
るといわれています。食事を目で見て楽し  
むためにも、目を大切に、食事前にス  
マートフォンなどの電源は切りましょう。

10月8日(金)に、  
ビタミンAたっぷりの  
「とりとレバーの  
アーモンドあえ」が  
とうじょう  
登場します。

なかにわ ねんせい そだ  
中庭で1・2年生が育てています！

しゅうかく ぼ  
収穫の いも掘り  
あき 秋



ほりたてのものは、あまみが少ないので、1週間ほど置くことをおすすめします。

また、60～70℃の低温でじっくり火を通すと、あまみがひき出されます。

うみ なが で こま  
海に流れ出たプラスチックごみは、やがてより細くな  
り、海をよごす原因になります。このプラスチックは有害で、  
うみ げんいん ぶらすちつく ゆうがい  
エサとまちがえて食べた魚を人が食べるため、人の体への  
えいきょう しんばい  
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。

## せかい ひろ せつ つか て あら 世界に広げ！ 石けんを使った手洗い

10月15日は  
せかい て あら ひ  
世界手洗いの日

せかい  
世界では、5さいになるまでに命を落とす子  
ねんかん まんにん  
が年間540万人もいます。  
その原因の多くは、予防できる病気です。

せつ つか て  
石けんを使った手あらいは、かんたんな予防法です。



## さかな くさ になが て Q. 魚の臭みが苦手。どうすれば食べやすくなる？

A. さかな くさ になが て ぼあい しお さけ  
魚の臭みが苦手な場合、塩や酒、みそ、しょうがなどを  
りようすると、臭みを消せます。新鮮なものを使うことも大  
せつ  
切です。また、バターや香辛料で風味をつけたり、小麦粉をまぶし  
てうまみを閉じ込めたりすると、食べやすくなります。



# ～給食レシピご紹介～

## かしわどんぶり

秋を感じるメニューです。具をごはんと一緒に混ぜても◎

<材料> 4人分

とり肉	120g
にんじん	40g
ごぼう	40g
ほししいたけ	5g
油あげ	中2枚
さとう	小さじ2
うす口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2
せい白米	2合
うす口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
塩	小さじ1/3
こんぶ(だし用)	4g

### <作り方>

- ① せい白米を洗い、すい飯がまに入れる。
- ② Aの調味料を①に入れ、水を2合の線まで入れてたく。
- ③ ほししいたけは水でもどしておく。
- ④ とり肉は1～2cm角、ごぼうはさがき、にんじんとほししいたけは千切り、油あげは短ざく切りにする。
- ⑤ なべにごま油をしき、とり肉をいためる。
- ⑥ とり肉に火が通ったら、残りの具と少量の水を加えていため煮して、最後に調味料を加えて味を整える。
- ⑦ ごはんがたき上がったたら、どんぶりをもって⑤をかけたら、できあがり！

A

お酢をひかえてゆずを加えるのも、あります！

## 白菜のすのもの

<材料> 4人分

白菜	200g
玉ねぎ	40g
にんじん	12g
カットわかめ	小さじ1
お酢	大さじ2/3
さとう	大さじ1と1/3
しお	ひとつまみ

### <作り方>

- ① 白菜は1cmはば、たまねぎはうすいくし形切り、にんじんは千切りにする。
- ② わかめは水でもどしておく。
- ③ なべに水を入れてわかし、にんじんと玉ねぎをゆで、続いて白菜、最後にわかめを入れてさっとゆでたら、ザルにあげて流水でさます。
- ④ ボウルに調味料を入れ、③をあえたら、できあがり！

ペンはスパゲティのひとつ。市販のソースがなくても作れちゃいます！

## きのこと豆乳のクリームペンネ

### <材料> 4人分

ペンネ	50g
ベーコン	40g
玉ねぎ	40g
しめじ	40g
マッシュルーム	40g
豆乳	80cc
コンソメ	小さじ1/2
しおこしょう	少々
なたね油	てき量

### <作り方>

- ① ベーコンは1cmはば、しめじは半分の長さ、マッシュルームはうす切りに切る。
- ② ペンネをゆでる。
- ③ フライパンを火にかけてなたね油をしき、ベーコン、玉ねぎをいためる。火が通ったら、しめじとマッシュルームを加える。
- ④ 具がしんなりしてきたら、コンソメと豆乳を入れてにる。しおこしょうで味を整える。
- ⑤ ②を④に加え、さっとあわせたら、できあがり！（とろみが足りなければ片栗粉を入れてもOK）

奈良県の飛鳥(あすか)地方に古くから伝わる料理。牛乳とみその組み合わせ、コクが出ておいしいですよ♪

## あすか汁

### <材料> 4人分

とり肉	60g
とうふ	1/4丁
じゃがいも	80g
玉ねぎ	80g
にんじん	40g
大根	80g
しめじ	40g
青ねぎ	20g
みそ	大さじ2
牛乳	40cc
にぼし	4g
水	800cc

### <作り方>

- ① とうふはサイコロ形、とり肉とじゃがいもは一口大、たまねぎはうすいくし形、にんじんと大根はイチヨウ形、しめじは長さ半分、青ねぎは小口切りにする。
- ② なべに水とにぼしを入れてだしを取る。
- ③ にぼしを取り出した後、とり肉とじゃがいも、玉ねぎ、にんじん、大根を入れてにる。
- ④ 野菜に火が通ったら、とうふとしめじを入れる。
- ⑤ みそと牛乳、青ねぎを入れてひとに立ちしたら、すぐに火を止めて、できあがり！