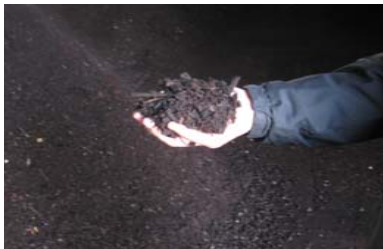
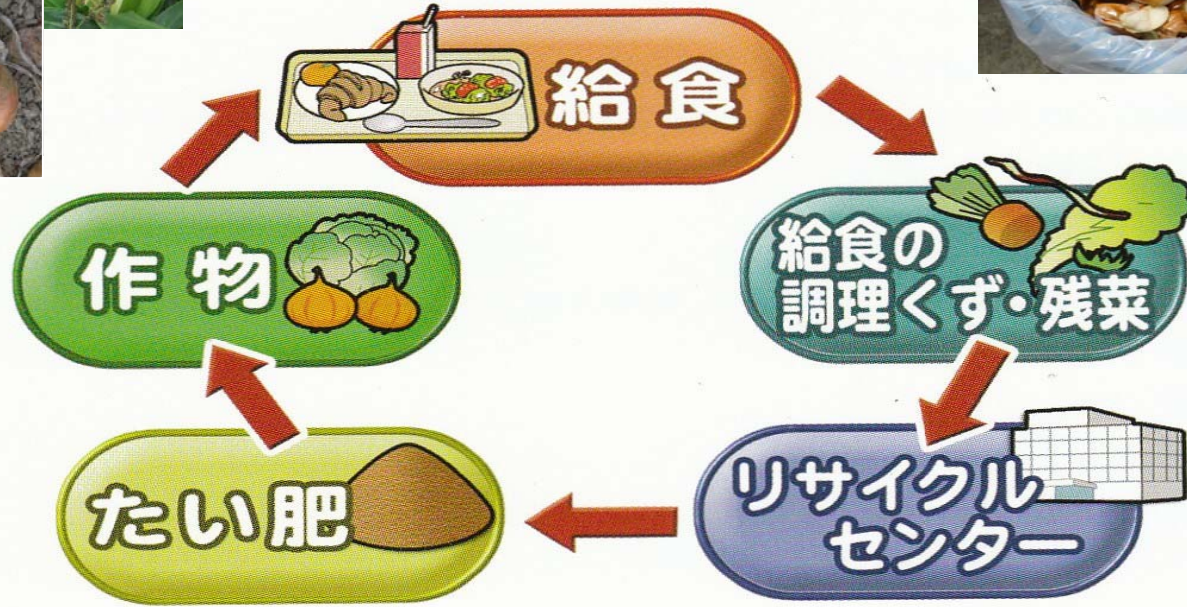


レタスぼうや

フードリサイクルのしくみをおぼえよう！



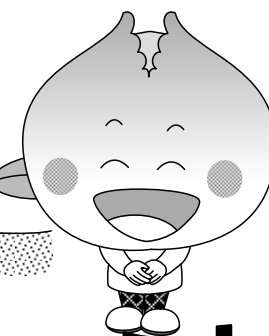
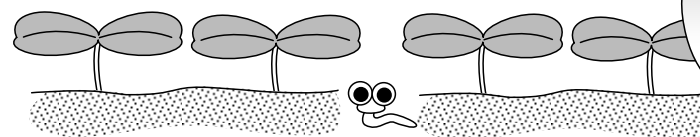
給食を作るときに出た野菜くずや給食の食べ残しをリサイクル工場に集めて、たい肥（肥料）を作ります。そのたい肥を使って野菜を育て、とれた野菜をまた給食で使います。
この「食べ物のリサイクル」のことを「フードリサイクル」といいます。



どうしてフードリサイクルをするの？

食べ物のむだをなくし、利用できるものをもう一度使うことで（リサイクル）、限りある地球の資源を大切に使うようにするためです。

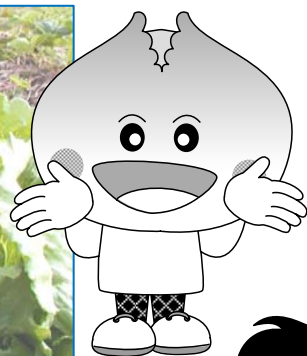
かんきょう
環境を守ろう！



札幌でとれた、おいしいレタスを味わおう！

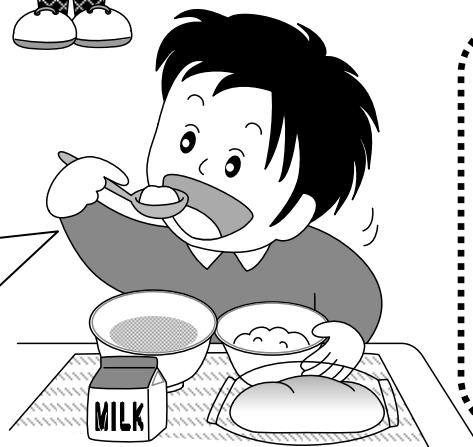


畑で育つレタス



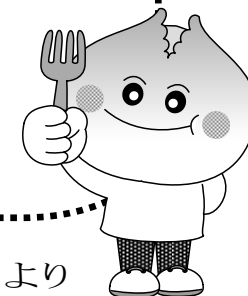
ぼくは、札幌市北区の畑でフードリサイクルのたい肥（肥料）で大きく育ちました。きょうは、やきぶたチャーハンにたくさん入っています。おいしく味わって食べてくださいね！！

残さずに食べることは、食べ物を大事にすることだから、環境を守ることにもなるんだね。



レタスクイズ

新鮮なレタスを切ると、切り口から白い液体が出てきます。さて、レタスは次の花のうち、どの花と同じ仲間でしょうか？
タンポポ チューリップ あさがお



クイズのこたえ タンポポ～レタスもタンポポも同じキク科の仲間なかまで切ると白い液が出てきます。

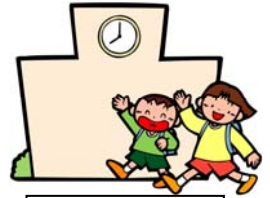
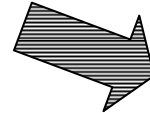
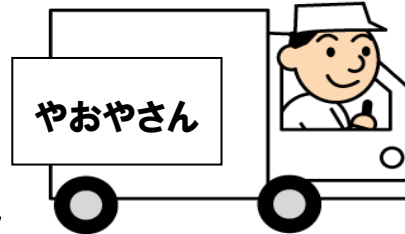
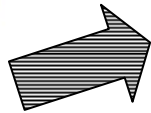
栄養士 より

もぎたてフレッシュ!

フードリサイクルとうもろこしを^{あじ}味わおう!



さっぽろの
のうかの かた



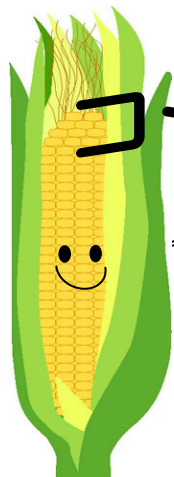
がっこう
学校へ

きょうの朝^{あさはや}早く、さっぽろの畑^{はたけ}でとれた「フードリサイクルとうもろこし」が学校^{がっこう}に届^{とど}けられました。とてもみずみずしくて、あまくておいしいです。

もう、おぼえたかな? フードリサイクル

フードリサイクルは、給食^{きゅうしょく}を作る時^{つく}に出^{とき}た調理^でくずや食べ残^{ちようり}しなどの〇〇〇〇をリサイクルセンターで^た ^{のこ} ^{さくもつ} ^{そだ} ^{りよう} ^{つく} ^{やさい} ^{きゅうしょく} ^{つか} ^{とりくみ} ^は ^{こと} ^は ^{うら} ^み ^て ^ね [。]

クイズ: 〇〇〇〇 と □□□ に入る^{はい} ^{こと} ^は ^{うら} ^み ^て ^ね 言葉^{ことば}はなにかな? (答えはプリントの裏^{うら}を見てね。)



コーンパワー!

つぶ^なつぶの中^{なか}には、えいようがたっぷり!
体^{からだ}のつかれをとってくれます。

とうもろこしのしょくもつせんいは、
おなかのおそうじをしてくれます。

いっぱい食べてね!



クイズの答え ^{こた} 〇〇〇〇~なまこみ、 □□□~たいひ

さいばい フードリサイクルで栽培された

さつぽろさん たま あじ 札幌産の玉ねぎを味わおう!



「さつおう」

にほん いちばんはじ さつぽろ ひがしく さつぽろき
日本で一番初めに札幌の東区で作られた、「札幌黄」と
しゅるい かいりょう しょう あたら たま
いう種類を改良してたん生した新しい玉ねぎです。
あま に や あま
甘くてやわらかく、煮たり、焼いたりするととっても甘く
なるので、とてもおいしい玉ねぎです。



たま * 玉ねぎのひみつ *

たま つく どうしつ おお なま た
玉ねぎは、エネルギーを作るはたらきの糖質が多いのですが、生で食べると
からさがじゃまをしてあま かん いた か し
からさがじゃまをして甘みを感じません。しかし、よく炒めるとスイーツ(お菓子)
ざいりょう あま あじ で
の材料になるほど甘みと味わいが出てきます。
げんいん たま りゅうか
また、なみだの原因は、玉ねぎにふくまれている 硫化アリルのせいで、この硫化
ビーワン きゅうしゅう よ
アリルは、ビタミンB1の吸収を良くし、スタミナをアップさせます。