

食育通信 10月号

保護者向け資料

◎ご家族みんなで読んでください。

平北部学校給食共同調理場

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
※SDGs(持続可能な開発目標)

12 つくる責任
つかう責任



10月は 食品ロス削減月間 です!

近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。食品ロスには、売れ残りや期限切れに伴う直接廃棄、調理での過剰切除(皮のむきすぎなど)、食べ残しなどがあります。日本では年間約472万トンもの食品ロスが発生しています。(農林水産省及び環境省「令和4年度推計」より)これを日本人一人当たりで換算すると、おにぎり1個分(約103g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。日本の食料自給率は低く、多くの食べ物を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食べ物が捨てられています。食べ物そのものが無駄になるだけでなく、食べ物を作ったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。

食べ物や生産者への感謝の気持ちを忘れずに、「もったいない」を意識することで、食品ロスの削減に繋げる工夫をしてみませんか。



食品ロス削減 3つのコツ



1 買いすぎない



整理整頓!

買い物前に、家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買しましょう。

2 作りすぎない



家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない



作った料理は早めに食べ切りましょう。



○期限表示を正しく理解しよう!

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べないほうがよいでしょう。

賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられないわけではありません。



給食での食品ロスの取り組み

- なるべく地場産物を使う!
新鮮なので廃棄が少なく、食材が運ばれる時の環境への負担が少なくなります。
- なるべく食材を無駄にしない!
にんじんの皮やセロリの葉、しいたけの軸なども捨てずに料理やだしに活用しています。

今月の給食メニュー紹介

【材料】4人分

- ・豚肉(スライス) 150g(2cm幅に切る)
- ・にんじん 50g(長さ4cmの千切り)
- ・トマト 150g(2cm角に切る)
- ・もやし 120g
- ・にら 25g(4cmの長さに切る)
- ・長ねぎ 40g(5mm幅のななめ薄切り)
- ・白菜好漬 80g(お好みで加減してください)
- ・しょうが、にんにく 少々(みじん切り)

【調味料】

- ・しょうゆ 小さじ2
 - ・コチュジャン 小さじ1
 - ・砂糖 小さじ½
 - ・白ごま 小さじ1
 - ・ごま油 小さじ1と½
 - ・片栗粉 小さじ1
- (小さじ2の水で溶く)

【作り方】

- ① フライパンにごま油を熱し、にんにく、しょうが、豚肉を炒める。
- ② にんじんを入れ火が通ったらもやしを入れて混ぜる。
- ③ もやしに半分火が通ったらキムチ漬けを入れ、ひと煮立ちしたら合わせ調味料を入れよく混ぜる。
- ④ トマトと長ねぎを入れ、火が通ったら水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる。
- ⑤ にらと白ごまを入れて仕上げる。

☆ ごはんの上に盛りつけて、食べましょう。

* 調味料はお好みで調整してください。

トマにゃんキムチ丼

いわき市は、トマトの栽培がとて盛んだニャ!たくさん食べてほしいニャ♪



いわき市農産物マスコットキャラクター
アグリ☆ファイブ トマにゃん



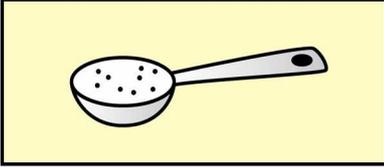
資源やエネルギーを大切に!

しよくひん

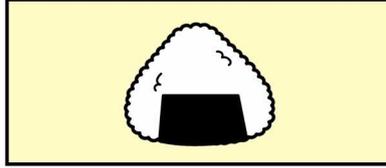
食品ロスをなくそう! クイズ



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう?



① おお ぶん 大さじ1ぱい分



② おにぎり1こ分

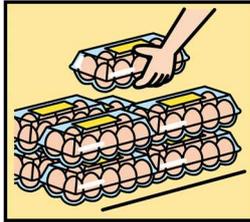


③ バケツ1ぱい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① かい 物の い まえ れいぞう かい 庫の中身をチェックする。



② たまご ぎゅうにゅう おく 卵や牛乳など、奥にあ たら しょうひん えら る新しい商品を選ぶ。



③ ま 曲がったきゅうりなど ぶ 不ぞろいな野菜を買う。

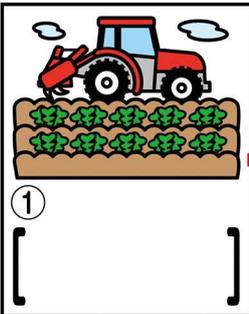


④ しょうみ きげん き 賞味期限が切れてい たら、すぐに捨てる。

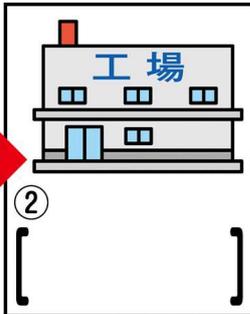


⑤ た 食べられる量だけ ちょうり 調理する。

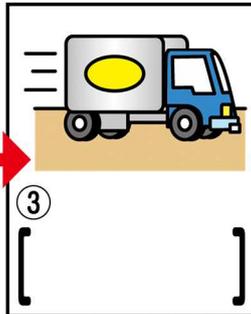
Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [] に言葉を入れましょう。



① []



② []



③ []

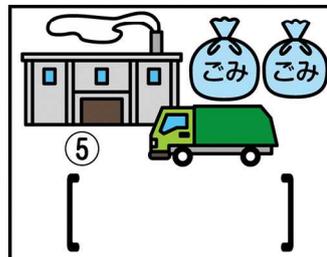


④ []



食べ物をムダにすると

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう!



⑤ []

はこ 運ぶ ・ も 燃やす ・ かこう 加工する ・ りょうり 調理する ・ さいばい 栽培する

こたえ

Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす