

お家の方といっしょに読みましょう！ 食育だより



ごはん まあだ!?

令和2年10月 朝倉郡学校給食会

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋はスポーツの秋、読書の秋と体も心も満たされます。

そして、実りの秋。さつまいも、柿、お米とたくさんの食べものが収穫の時です。自然の実りに感謝しながら、秋の味覚を楽しみましょう。



あと一口食べてみよう



～食品ロスとわたしたちとの関係～



「誰もが食べものを食べて生きています。いのちのもとである食べものが、今、大量に捨てられています。」

世界では、生産量の3分の1にあたる13億トンが毎年捨てられています。(出典：井出留美『捨てられる食べものたち』)

日本では、毎年600万トン以上の食べものが、まだ食べられるにもかかわらず、ゴミとして捨てられています。これは、**日本人全員が、お茶碗1杯のご飯を365日食べずに捨てている量と同じ量**になります。

● 『食品ロス』と『フードロス』の違い ●

食品ロス

私たち消費者やお店が食べられるのに捨ててしまう食品



給食の残食
売れ残りの弁当
悪くなった食べ物

フードロス

生産者や工場などが生産・加工・流通で捨ててしまう食品



食べ物の根や皮や骨など
落としたり破損したりしたもの
作りすぎて出荷しなかったもの

● 『食品ロス』がなぜいけないの? ●



食べ物の「いのち」を
そまつにしないため



地球環境を
守っていくため

食べものは、もとはいのちをもっていたものです。そして食べものには作ってくれた人の思いや努力が込められています。また、食べものを作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーが使われています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。

昨年、「食品ロス削減推進法」が制定され、今年の3月末には、「食品ロスの削減の推進に関する基本的な方針」が閣議決定されました。地域や企業、お店も食品ロスを減らす取組を考え、実践しています。給食の残食も、食べられるのに捨てられてしまう『食品ロス』です。みなさんも、食品ロスを減らすために何ができるのか考えて、実践してみましょう。



エプロンメモ

さつまいる



【材料】4人分

- とり肉小間切れ 100g
- サラダ油 大さじ1
- 料理酒 大さじ1
- ごぼう(長さ10cm位) 40~50g
- 大根 100g
- 人参 30g
- さつまいも 100g
- 豆腐 1/4丁
- いりこ 15g
- 水 2カップ強
- 合わせみそ 大さじ3弱
- 葉ねぎ 2本

【作り方】

- ①いりこでだしをとる。
- ②ごぼうは厚めのさがぎにし、水につけて、アクをとる。
大根、人参は5ミリ厚さのいちょう切りにする。さつまいもは皮の汚い部分のみ取り除き、大きく切る。豆腐はサイコロに、葉ねぎは小口切りにする。
- ③鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、酒をふる。水気を切ったごぼうを加えよく炒める。
- ④①のだし汁を入れて、大根、人参を入れ中火で煮る。浮いてくるアクをとる。野菜がほぼ煮えたらさつまいもを入れる。
- ⑤さつまいもに火が通ったら、豆腐を入れみそを溶く。最後に葉ねぎを入れて、仕上げる。

ホクホクと甘くておいしいさつまいも！天ぷらや大学芋と子どもたちの好きな料理がいっぱいです！



給食室からこんにちは！

福岡県産の魚をいただきました

今月は“食品ロス削減月間”と呼ばれ、食品ロスについて考える月となっています。

「魚をいただいたことと食品ロスの話はつながっているの?」と感じる人もいるかもしれませんが、今月は、福岡県産のあなごとたいを和牛と同じく無償でいただきました。めったにないことが続いています。その理由は、この魚たちの消費を増やし、おいしく食べて欲しいからです。言い換えると、「この魚たちが食品ロスにならないためにも、自慢の魚を給食でぜひ食べてほしい!」という気持ちも含まれていると感じています。ありがたい気持ちを行動であらわしていきたいですね。



東峰学園HP「給食室からこんにちは」のお知らせ

10月16日から東峰学園のHPに給食室のページが開設されました。食育情報を発信していくので、ぜひご覧ください。

