



今日の食育目標

残さず食べよう

10月は「**食品ロス削減月間**」です！
「**食品ロス**」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。食品ロスを減らすために、一人ひとりができることを考えてみましょう。

Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料を作ったり、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することになります。



Q. 日本の食品ロスはどのくらい多いの？

A. 日本の食品ロスは**約523万トン**です（令和3年度推計）。これを**1人あたり**に換算すると、**年間42kg**になります。これは**日本人1人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てている**のと近い量になります。



Q. 給食の食品ロスは？

A. 給食の食べ残しは、市内約8000人分を集めると、**1日に約300kg**です。これをおにぎりに換算すると、約3000個分になります。
中でも**特に多いのは、ごはんの食べ残し**で、子どもたちが苦手な**魚料理**や**野菜料理**もたくさん残る傾向があります。



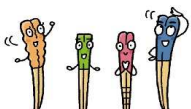
自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

- ◆ 必要なものだけ買う
- ◆ 余った食材や料理は、別の料理に活用して、食べる
- ◆ 期限表示を確認し、期限が近いものから使う
- ◆ 外食では、食べきれぬ量を注文する

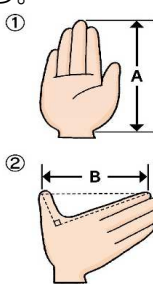


はしを正しく持って、上手に使おう

はしの長さチェック



自分の手の大きさに合う、はしの長さを確認してみましょう。



はしの長さの計算方法

- ① A (手首から中指の先までの長さ) × 1.2
 - ② B (親指から人差し指を垂直に広げた長さ) × 1.5
- ※①と②のどちらかで計算しても構いません

☆ いろいろな使い方にチャレンジ ☆



近江米をあじわおう

給食では、近江八幡市で栽培された「**みずかがみ**」という品種の米を使用しています。滋賀の自然環境に配慮して栽培された「**環境こだわり米**」です。10月から**新米**になります。



おすすめ 給食レシピ ひじきとほろ丼

ひじきが苦手なお子さんにも食べやすく、ごはんもぱくぱく進みます。作り置きをしておけば、朝ごはんにも便利です。
詳しくは、ホームページをご覧ください。

スマートフォンやタブレットで検索してください。



★市内産食材★

米 キャベツ ピーマン

★県内産食材★

牛乳 小麦 みそ
白菜 きゅうり 青ねぎ
白ねぎ だいこん 大根