

今月の食育目標

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。食料そのものがむだになるだけでなく、食料をつく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。



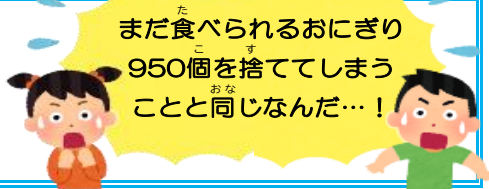
Q 日本の食品ロスはどのくらい多いの？

A 日本の食品ロスは約464万トンです。(令和5年度推計値 農林水産省)1人当たりの食品ロス量は1年で約37Kgになります。1日で換算すると、1人当たり102gになります。



Q 給食の食べ残しはどのくらいあるの？

A 1学期の給食の食べ残しは、市内約8000人分を集めると、1日約230Kgです。その中で特に多いのは、ごはんの食べ残しで、1日約95Kgです。これをおにぎりに換算すると、約950個分になります。他には、魚料理や野菜の煮物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

◆必要なものだけを買う。

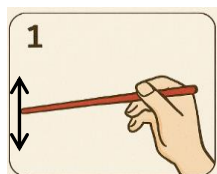
◆加工食品の期限表示を正しく理解する。



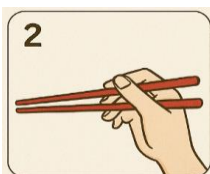
◆食べられる分量だけ作る・頼む。

◆調理のときに、野菜の皮を厚くむいたり、葉物野菜の外側の葉を多く取り除いたりして、食べられる部分まで捨てない。

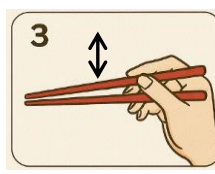
基本のはしの持ち方



1 上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かす。



2 下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通す。はし先はそろえる。



3 親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かす。

～今日から減塩！ちょっとずつ～



★1日の塩分摂取量の目標値★

成人男性 7.5g未満 成人女性 6.5g未満 小学生 6g未満 中学生 6.5g未満

主食の塩分量に違いはあるのかな？



ごはん
0g



食パン(6枚切り)
0.7g

同じ主食でも、加工食品になると塩分が使われます。

パンを食べるときは、バターをつけないなどの工夫をしましょう。

※参考資料「減塩のコツ早わかり」(女子栄養大学出版部)

給食レシピ

しゃきしゃきそばろどんぶり

きりぼしだいこんの切干大根のしゃきしゃきとした歯ごたえが楽しいです。玉ねぎは甘味が出るまで炒めることがポイントです！

詳しくはホームページをご覧ください。
スマートフォンからもご覧いただけます。



給食レシピ



らくらくレシピ

広報「おうみはちまん」10月号にも掲載されています！