食育だより 10月号

和泉市中学校 栄養教諭部会

2024年
10月1日発行

食育月目標

～ 令和5年度より、食育月目標にあわせた内容で食育だよりを紹介しています ～

☆今月の目標☆　食べのこしをなくそう

日本では、食べられるのに捨てられる食品「食品ロス」の量が年間523万トンと推計されており、日本の人口**1人当たり毎日おにぎり1個（114g）を捨てている**計算になります。日本では、家計における食費は消費支出の中で4分の1を占めています。食料自給率（カロリーベース）は38%(令和4年度)で、食料の多くを海外からの輸入に依存しています。

また、世界の食料廃棄量は年間約13億トンで、人の消費のために生産された食料のおおよそ3分の1を廃棄しています。このように、食料を大量に生産、輸入しているのに、その多くを捨てている現実があるのです。

私たち一人ひとりが食べものをもっと無駄なく大切に消費していく必要があります。

作ってみよう！給食メニュー！！

野菜いっぱいのスープ

いろいろな種類の野菜をたくさん使ったスープです。季節によってたけのこや大根を入れることもあります。ご家庭の余った野菜を使ってみてください。

<材料>数量（4人分）

とり肉（もも）	60g
にんじん	1/3本
小松菜	1/2束
玉ねぎ	1/2個
白ねぎ	1/4本
キャベツ	2枚
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
油	大さじ1/2
削り節	8g
水	600mL
淡口しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ1
塩	ひとつまみ

<作り方>

① 鍋に水を入れ沸騰させる。削り節をひと煮立ちしたら火を止め、しばらく置いた後、こして550mLのだし汁をとる。
② にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切り、白ねぎは小口切り、キャベツは短冊切り、しょうがはみじん切りにする。
③ 小松菜は2cm幅に切り、下ゆでする。
④ とり肉は1cm角に切る
⑤ 鍋に油としょうがを入れ、火にかける。油が温まったらとり肉を炒める。
⑥ にんじん、玉ねぎ、キャベツを加えさらに炒め、だし汁を加える。
⑦ 煮立ったらアクをとり、酒、淡口しょうゆ、白ねぎを加え、ふたをして野菜がやわらかくなるまで弱火で煮る。
⑧ 小松菜を加え、最後に塩で味を調えたら出来上がり!

世界では「フードロス」と「飢餓」が同時に起こっている

世界では、途上国を中心に貧困と飢餓に苦しむ人が大勢いる一方で、まだ食べられる食品が大量に捨てられてしまう「フードロス」があることが課題になっています。

先進国では、「作りすぎによる食べ残し」や「賞味期限切れ」など、消費段階で多くの食料が捨てられています。

一方、途上国では収穫段階からフードロスが生じています。衛生状態が悪く、不十分な保管施設では害虫やカビが発生し、作物が傷んでしまいます。また経済的に貧しい農家は人手や機械が手に入らないため、収穫が間に合わないと作物を腐らすしかないということが起こるのです。

■学校の給食でも発生している「食品ロス」

実は学校の給食でも「食品ロス」は発生しています。

給食を食べ終わって片づけるとき、食べ残しの量に注目してみてください。カレーライスなどの**人気メニューのときは食べ残しが少なく、苦手な子が多いメニューのときは食べ残しがたくさんある**ことに気づくはずです。

成長期の皆さんに必要な栄養素を考え、季節の野菜を使ったバランスの良い食事として出されるのが学校給食です。

成長期のみなさんのためにも、環境のためにも、食品ロスを出さないよう好き嫌いをせず出された食事は残さず食べましょう。

食品ロスを出してしまう
あなたはどのタイプ？

※**購入したもの**…買ったままで調理せずに捨ててしまったもの
（野菜・肉・魚などの食材や、豆腐やハムなどの加工食品、お惣菜など）

作りすぎタイプ
- 野菜や肉はまとめ買いすることが多い
- おかずはまとめて大皿に盛りつけて出す
- 新しい調味料や珍しい食材は試したい
- 料理やお菓子作りが大好き
- その時の気分で献立を決める

買いすぎタイプ
- 買いものに行くのが大好き
- いつも使う食材はきらしたくない
- 特価品、ワゴンセールなどについ手が伸びる
- 使う前に野菜がしなびてしまうことがある
- 新しい調味料や珍しい食材は試したい

ためこみタイプ
- 冷蔵庫も冷凍庫も食品庫も常に一杯だ
- 使いかけ、食べかけの食材がたくさんある
- 同じものを買ってしまうことがよくある
- 買ってあるはずの食品をどこに置いたかわからないことがある

よくばりタイプ
- 特価品、ワゴンセールなどについ手が伸びる
- 野菜や肉はまとめ買いすることが多い
- 冷蔵庫、冷凍庫、食品庫の中に、いつか食べるかも？と思っている食品がたくさんある

片づけ苦手タイプ
- 買ってきた食材はそのまま冷蔵庫や食品庫に入れる
- 買ってあるはずの食品をどこに置いたかわからないことがある
- お惣菜や混ぜるだけの調理食材をよく使う

■食べ残しをなくすために、自分や家族のタイプを分析し、ひとりひとりが食品ロスについて考える機会を持ちましょう