



2025年
10月発行
食育月目標



☆今月の目標☆ 食べ残しをなくそう

～ 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ます～
みなさんは「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。日本では毎年、約464万トンもの食品が捨てられており、国民1人当たり1日約102g、年間37kgの食品が食べられることなく捨てられています。

食べ物は生産者さんが時間と手間をかけて作り、運ばれ、調理されて、ようやく私たちの目の前に届きます。食品ロスを減らすためにも残さず食べるなど、食べ物をムダにしない意識を持つことがとても大切なのです！



みんなにもできる、いろいろな「食エコ」活動

- 食材をムダなく使い切る → 買った食材は切り方を工夫してムダなく使い切りましょう。買い物に行くときは冷蔵庫の中を確認してから買いましょう。
- リメイクで食べきる → 食べ残しの主な理由は「料理の作りすぎ」です。調味料や食材を加えて新しいメニューに！工夫でおいしく残さずに！
- 自分で育てておいしく食べる → 自分で食材を育てるのも「食エコ」のひとつです。食べることの大切さや収穫の喜びを知ると、食材への愛着がわきますね！
- 感謝しておいしく食べる → 食事前の「いただきます」というあいさつは、命をささげてくれた動物や植物、それを捕ったり、栽培してくれた人、その食材で料理を作ってくれた人への感謝の気持ちを表す言葉です。その気持ちを大切にすれば、最後まで残さずきれいに食べられますね！



作ってみよう！給食メニュー！！

厚揚げのカレー炒め

子どもたちにも先生たちにも大人気のメニューです！みその中にカレー粉が入っています。カレー味を強くしたい場合にはカレー粉を少し増やしてみてくださいね。



<材料>数量(4人分)	
厚揚げ	120g
豚ひき肉	40g
人参	1/3本
玉ねぎ	1/4個
青ねぎ	1本
にんにく	1/2かけ
油	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
みそ	小さじ1
砂糖	小さじ1
カレー粉	小さじ1/3
水	小さじ4
片栗粉	小さじ1/2

<作り方>

- ①水と調味料をあわせておく。
- ②たまねぎは薄切り、人参は千切りにする。
- ③にんにくはみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ④厚揚げは1cm角に切り、下ゆでをする。
- ⑤鍋に油を入れ、にんにくを炒め香りを出し、豚ひき肉を加えよく炒める。
- ⑥人参、玉ねぎを加えさらに炒める。
- ⑦野菜がしんなりしたら、①の合わせ調味料と④の厚揚げを加えて軽く煮立たせる。
- ⑦最後に青ねぎを入れ、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつけて完成です。

学校給食でも食品ロスがあります！

給食の片付けを手伝ってくれている委員さんがよく言うってくれるのは、「こんなに残ってるの?! もったいないな...これどうするの?」という言葉です。給食で残ったものはすべてゴミとして捨てています。「もったいない」と思ってくれることはとても大切なことです。もっと多くの人が「もったいない」と思ってくれたら、給食の食べ残しが減っていくかもしれませんね。これからも感謝の気持ちを忘れずに、みんなで「もったいない」を減らしていきたいですね！

フードバンク

「フードバンク」という活動を知っていますか？ 家庭や企業でまだ安全に美味しく食べられるのに、パッケージの破損や、印刷ミスなどの理由で販売できなくなった食品を「もったいない」と寄付して頂き必要としている方々や施設に無償で届けるという活動です。この「フードバンク」という活動は「食品ロス」削減にも大きく貢献しています。食べ物を大切にすることは、地球の資源や環境を守ることに繋がります。みなさんも今日からできることを一歩ずつやってみましょう！

