

おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



もったいない! 食品ロス

「食品ロス」ってなに?

食べられるのに捨てられてしまっている食べ物のことです。
食べ物をゴミとして捨ててしまうのは、とてももったいないことです。大切な食べ物を無駄なく食べて、食品ロスを減らしていきましょう。

日本の食品ロスは
1年で500~800万トン

世界では約8億人の人々が
食べ物や栄養が足りなくて
苦しんでいるんだよ



日本は食べ物をたくさん
輸入しているのに、捨てる
食べ物の量も多いんだよ

食品ロスの約半分は
家庭から出ているよ

給食を残さず食べていますか?

岡崎市では昨年度、およそ28万食(約180トン)の給食が残されています。
残った給食はゴミとして捨てられてしまいます。

暑い夏は
特にたくさんの量の
給食が残るんだ。



小学校



年間
約150トン



ごみ収集車50台分



児童1人が1日30g
(ごはん2口くらい)
食べるとなくなる
量だよ。

中学校



年間
約30トン



ごみ収集車10台分



生徒1人が1日10g
(ごはん軽く1口)
食べるとなくなる量だよ。

1人が少し残した量が、市内で集まるとこんなに多くの量になるんだ。
みんなで協力して給食の食べ残しを減らそう!!



冷蔵庫の中で期限切れに なっている食べ物、ありませんか？

毎月8日は冷蔵庫クリーンアップデー

食べ物には安全においしく食べられる期限があります。いつまで食べられるかを正しく知り、毎月8日は冷蔵庫の中を点検して期限の近いもの、残りものを使い切り、食品ロスを減らしていきましょう。



「消費期限」と「賞味期限」のちがって？

消費期限

安全に食べられる期限のこと。
この期限を過ぎたら食べないように
しましょう。



賞味期限

おいしく食べられる期限のこと。
この期限を過ぎてもすぐに
食べられなくなるわけではありません。



いちど
一度あけたものは、
期限にかかわらず
はやめに食べようね！



上手に「ベジストック」しましょう

ベジストックとは、野菜(ベジ)をいつも用意(ストック)しておくことです。上手にベジストックして野菜を長持ちさせ、食品ロスを減らしましょう。

新聞紙に包んで保存

ごぼう・さつまいも・ねぎ・
白菜・大根など



湿らせた新聞紙に包み ポリ袋で保存

ほうれん草や小松菜などの
葉物・アスパラガスなど



ラップやポリ袋で保存

セロリ・さやえんどう・トマト・
きゅうり・ピーマン・ゴーヤなど



かごやネットに入れ つるして保存

たまねぎ・にんにくなど



葉を切り落として保存

(水分の蒸発や葉に栄養を)
とられることを防ぐ

大根・にんじん・
かぶなど





「もったいない」食事をしていますか？

「もったいない」という言葉には、限りある資源を大切にし、ものを無駄なく使うという思いが込められています。食材を大切に食べることは、食べ物を無駄にしないことにつながります。



おやつを食べすぎて、
ごはんを残していないかな？



好ききらいしないで
食べているかな？

欲張りすぎて、ごはんを
残していないかな？



何かしながらごはんを食べて、
ごはんを残していないかな？



毎月18日はもったいないクッキングデー

保健所栄養士
まるちゃんおすすめ！



もったいないクッキングはじめよう♪

だし汁を作る時に出るだしがらは、捨ててしまいがちですが、今回はだしがらで作れるふりかけを紹介します。食材を使い切って食べ残しを減らそう！

だしがらで、しっとりカレーふりかけ



●材料

かつおぶしのだしがら… 30g
ツナ缶……………小 1/2缶
A { カレー粉……………大さじ2
めんつゆ……………大さじ2

●作り方

- ①フライパンに、水気をきっただしがらを入れ、Aを加えて水分がなくなるまで炒り、混ぜ合わせる。
- ②油をきったツナを①に入れ、軽く混ぜ合わせる。

だしの作り方(みそ汁3～4人分)

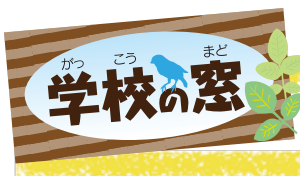
- ①700mlの水を強火にかけて、沸騰したらかつおぶしを20g入れる。
- ②弱火にして、2分位煮て、火を止める。
- ③キッチンペーパーでかつおぶしをこしてでき上がり。

★家にある野菜を使い、野菜たっぷりみそ汁を作ってみよう！

だしのいい香りがするね～！

うまみや風味が増え、
使う味噌も
減らせるんだよ。





身近な食品ロス

～食べ残した給食はどうなるの？～

「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。子供たちにとって身近な食品ロスの一つに、給食の食べ残しがあります。昨年度の岡崎市小中学生の給食の食べ残しは、約180トンあり、およそ28万食分の給食が食べられないまま捨てられた計算になります。

6年生は、総合的な学習の時間に環境学習に取り組んでいます。給食の時間には「食べ物」だった給食が、給食の時間が終わると、「ゴミ」として集められていきます。この事実を知った子供たちからは、「もったいない」「給食を作ってくれた人がかわいそう」という声が上がりました。さらに、ゴミとなった食べ残しは燃やされ、地球温暖化の原因の一つといわれている二酸化炭素を発生させていることに気づくと、「軽い気持ちで給食を残すことは、環境にも良くないことがわかった」「自分たちの学校の食べ残しを減らして、地球を守りたい」と、環境保護の視点からも、給食を残さないことの大切さに目を向けることができました。子供たちは、その後の話し合いや調べ学習で、環境保護について多くの知識を身に付けました。そして、給食をたくさん残してしまう下の学年の子の教室まで出向き、給食を残さないことの大切さを伝え、皆で一緒に食品ロスを減らせるように呼びかけました。

今の日本では、簡単に食べ物が手に入ります。一方で、当たり前のように食品ロスがでているのが現状です。この子供たちのように、自分でできることから食品ロスを減らし、食べ物や地球を大切に思う気持ちをもてるといいですね。

岡崎市立矢作南小学校 栄養教諭 金丸 裕美



ゴミとして処理される給食の食べ残し

食育ポスターコンクール

朝ごはん、野菜、地産地消、食の安全、食品ロスなど「食育」をテーマとした食育ポスターを募集します。優秀作品として選ばれたポスターは、食育カレンダーに掲載する予定です。



応募のきまり

- 市内の小中学生対象
- クレヨン、水彩絵の具、カラーペン等を使用
(ただし立体性のある作品は不可)
- 四ツ切画用紙に **ヨコ描き**
(タテ描きは応募できません)
- 裏面に、学校名、学年、氏名を記入



たくさんのご応募
お待ちしております！

入賞

最優秀賞、優秀賞、敢闘賞(各6名)
入賞作品18点と食育情報を掲載した「2018食育カレンダー」を作成し、小学校などに配布するほか、岡崎市保健所で販売を予定しています。

その他

作品は各学校に提出し、提出期限については各学校の指示に従ってください。応募作品の著作権などは主催者に帰属します。作品展示に際し、学校名、学年、氏名を表示いたします。