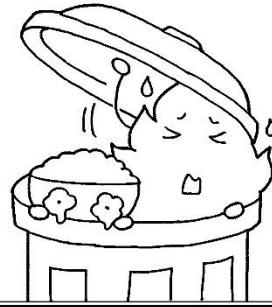




10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいかご家庭でも話し合ってみてはいかがでしょうか。

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はなく、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。



今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに
食べる



すぐに使うなら、
手前の商品を買う



必要な分だけ
買う



期限表示を
正しく理解する



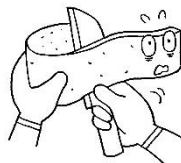
©少年写真新聞社2021

捨てちゃうなんて
もったいない！



食材を使いきれずに腐らせてしまっ
ていませんか？

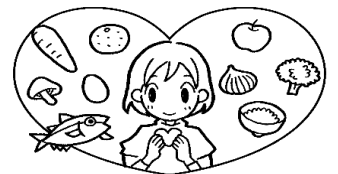
野菜の皮や葉を必要以上にむいていたり
しませんか？



◆消費者庁などが使いきりレシピを公開しています。
活用してみてもいいでしょうか。

食べ物を大切にしよう！

「食」は、わたしたちが生きる上で
欠かせないものです。食べ物が食べら
れることを当たり前思わずに感謝
をしましょう。



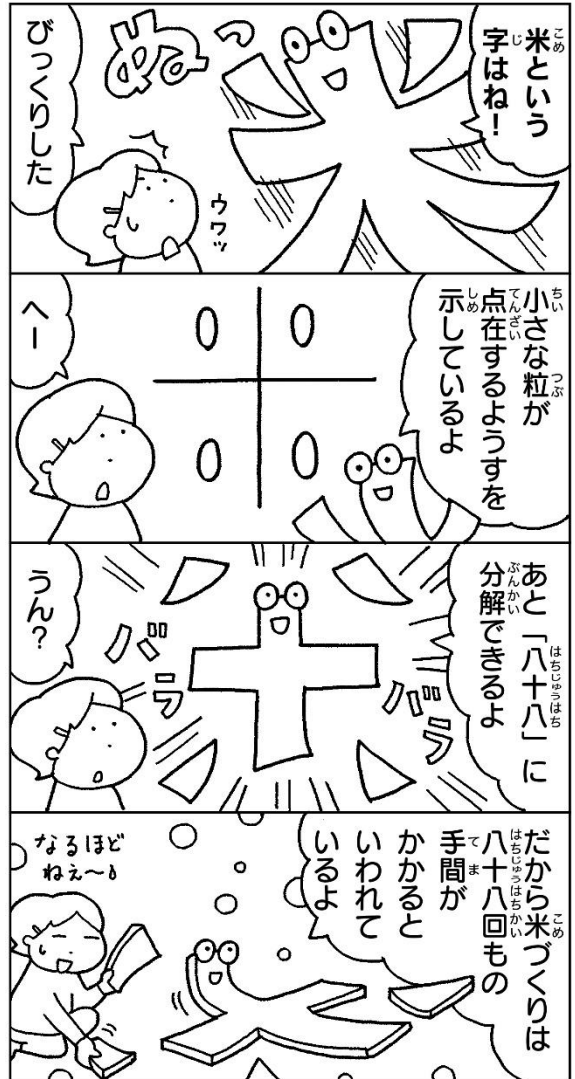
柏産の 新米ができました



「米」という字

今年も新米の季節がやってきました。沼南地域のお米も収穫されて、給食でも10月後半から提供していく予定です。

「米」の漢字を分解すると、「八十八」になります。このことから、米づくりは88回もの手間がかかるといわれています。現在は便利な機械がありますが、それでもたくさんの手間がかかります。農家の方に感謝をして味わって食べましょう。



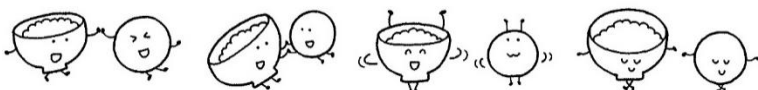
ごはんの栄養

ごはんは炭水化物（でんぷん）を多く含み、エネルギー源となる食品です。でんぷんには、加熱するとさらっとしているアミロースと、粘りが出るアミロペクチンがあります。ごはん（うるち米）はアミロースを含み、もち（もち米）はアミロペクチンのみなので、もちの方が粘りが強くなります。また、同じでんぷんでも、粒状のごはんは、粉からできているパンやめんよりも消化吸収がゆっくりなため、腹持ちがよいといわれています。



ごはん大豆はとっても仲よし！

日本ではよく、「ごはんのみそ汁」や「ごはんの納豆」など、ごはん大豆と一緒に食べています。これは栄養面からみてもとてもよいことです。一緒に食べることで米は大豆の、大豆は米のお互いが足りないところを補い合ってくれています。



口中調味

ごはんとおかずを交互に食べることで、淡白なごはんとおかずが口中でほどよく混ざり、よりおいしく感じられるといわれています。これは「口中調味」といいます。

