



「食品ロス」について知ろう！

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



◎「食品ロス」ってなあに？

食品ロスとは、「もともとは食べられる（食べられた）のに、捨てられてしまう食べ物」のことです。例えば、嫌いだからとお皿に残してしまった料理や、賞味期限（おいしく食べられる期間）が過ぎて捨ててしまったお菓子も、食品ロスになります。

◎なぜ、食品ロスを減らすの？

今、この食品ロスを減らそうという取り組みが、世界中の国で行われていて、日本でも取り組みがはじまりました。日本では、1年間に600万トン以上の食品ロスが出ています。これは、一人ひとりが毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てるのと同じ量なのです。

ではなぜ食品ロスを減らす必要があるのでしょうか？ おもに、2つの理由があります。

★ 地球を守るため

食べ物を作るときには、たくさんの水が使われ、地球温暖化の原因である二酸化炭素などを出します。また、ゴミになった食品を処理するときも二酸化炭素などが出ます。食品ロスを減らすことは、水や二酸化炭素などの量を減らし、地球を守ることに繋がります。



★ 「もったいない」から

「もったいない」という言葉があります。食べ物をムダにしないで食べること、生き物の命や作ってくれた人への感謝の心、物を大切にすることを表すことができます。また、食べ物を大切にすることで、作る時にも買う時にもかかっているお金もムダにしないですみます。



◎食品ロスを減らすためには何が出来る？

では、私たちが食品ロスを減らすためにできることはどんなことでしょうか？

★ 残さず食べる！

用意された食事は、おいしく残さず食べましょう。食べる前に自分で食べられる量を考えて調節することも大切です。



★ 必要な分を買う！

家にある食料をチェックして、必要な分を買って、食べないまま捨てることのないようにしましょう。



★ 食材を使いきる！

料理をするときは、食べられる部分まで捨てないように気をつけて、工夫して食材を使いきるようにしましょう。



★ 買い方を考える！

すぐに食べる食品なら、消費期限や賞味期限の近いものを買うことで、お店から出る食品ロスも減らせます。



♪ 大根の皮と葉の味噌汁 ♪

【作り方】

【材料名（4人分）】

- ・大根の皮 1本分
- ・大根 4cm分皮だけでも可
- ・大根の葉 少々
- ・ひき肉（お好みのもの） 50～60g
- ・サラダオイル 小さじ1
- ・だし汁 600ml
- ・味噌 大さじ4～5

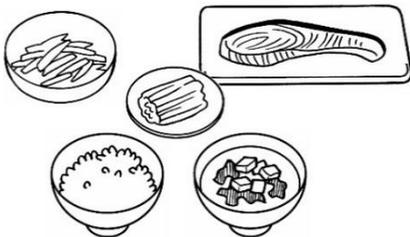
- ① 大根の皮は、長さ4cm、幅1cmぐらいに切りそろえる。大根も長さはそのままに、幅1cm厚さ1cmぐらいに切る。
- ② 大根の葉は、いろどりに少し刻んでとっておく。
- ③ 鍋にサラダオイルをひいて中火にかけ、1を入れて軽く炒める。
- ④ 3に、ひき肉を加えてほぐし、だし汁を加えてアクが出てきたらとりながら約7～8分、大根がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 大根が煮えたら、大根の葉を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。味噌を溶き入れて完成。



新米の季節になりました

給食では、10月9日から新米を提供しています。主食として欠かせない「米」について考えてみましょう。

日本型食生活を見直してみよう



ごはんが主食の場合、肉や魚、卵や大豆製品、野菜など、さまざまな食品と組みあわせて食べることができます。こうした食生活は、小麦と肉類に依存した欧米型の食生活にくらべ栄養バランスもよく、健康的ともいわれ、日本人が世界の中でも長寿国となっている理由の1つといわれています。



《精米方法で変わる栄養価》

玄米や胚芽精米には、精白米に比べてビタミンB1や食物繊維が多く含まれています。

もみの構造	玄米	胚芽精米	精白米
	<p>もみからもみがらだけを取り除いたもの。</p>	<p>玄米からぬかだけ取り除き、胚のみ残したもの。</p>	<p>玄米からぬか、胚を取り除いたもの。一般的に食べられている米。</p>
	(100g当たり)	(100g当たり)	(100g当たり)
	炭水化物 73.8g	炭水化物 75.3g	炭水化物 77.1g
	ビタミンB1 0.41mg	ビタミンB1 0.23mg	ビタミンB1 0.08mg
	ビタミンB2 0.04mg	ビタミンB2 0.03mg	ビタミンB2 0.02mg
	食物繊維 3.0g	食物繊維 1.3g	食物繊維 0.5g