

# 給食だより 10月号

和光市立新倉小学校

令和3年10月4日



毎月19日は  
食育の日です

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、どうしたらよいのかを考えて実践しましょう。

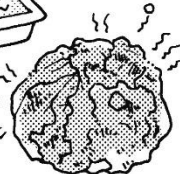
## 日本の食品ロスは年間600万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間600万トン（平成30年度推計）です。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品（直接廃棄）」、「皮のむき過ぎ（過剰除去）」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO<sub>2</sub>の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。

食べ残し



手つかずの食品  
（直接廃棄）



皮のむき過ぎ  
（過剰除去）

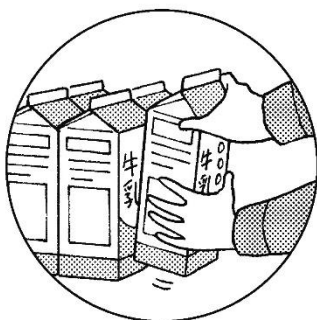
## 今日からできる食品ロスを減らす方法

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



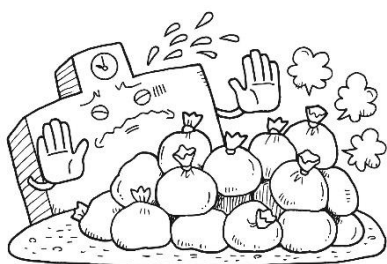
必要な分だけ  
買う



期限表示を  
正しく理解する



©少年写真新聞社2021



給食で苦手な料理や、初めて食べる料理が出たときに「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と、残してしまう人はいませんか？自分ひとりが残した量はほんのわずかに見えても、学校全体で残してしまうとたくさんの量になってしまいます。本当に食べられませんか？もう一度よく考えてみましょう。

消費期限

賞味期限

### ★消費期限と賞味期限、何が違うの??★

消費期限は「安全に食べられる期限」のこと。肉やお弁当など傷みやすい食品に表示され、過ぎたら食べないほうが良い期限です。

賞味期限は「おいしく食べられる期限」のこと。主にお菓子や飲料などの傷みにくい食品に表示されていて、過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない期限です。

食品を買うときにはしっかりと期限表示を確認して、食べずに捨ててしまうことのないようにしましょう。

## ～給食レシピ紹介～ 秋の香りごはん



### ★材料(4人分)

精白米	2 カップ
とりもも肉(小間切り)	40g
にんじん(せん切り)	1/4本
ぶなしめじ(小房)	1/4パック
干し椎茸(粗みじん)	2 枚
栗水煮(むき栗でも可)	小さいもの8個分程度
※生の栗を使用する場合は下茹でしてください。	

油	小さじ
酒	小さじ
三温糖	小さじ
塩	少々
しょうゆ	大さじ強
だし汁	1カップ

### ★作り方

- ① 米をといで、材料を指定の切り方で切っておく。
- ② かつおぶしでだしをとる。(顆粒出汁を使用する場合は塩を無しにしてください。)
- ③ なべに油をひき、とり肉・にんじん・しめじ・干し椎茸・栗の順番で炒め、だし汁・調味料を加えて煮る。
- ④ 具と煮汁を分けて、さましておく。
- ⑤ 炊飯器に米を入れ、煮汁と水で水分を調整し、軽く混ぜてから上に具をのせて炊飯する。
- ⑥ 炊き上がったら手早く混ぜ、少し蒸らしたら出来上がり。



普通の栗ごはんも美味しいですが、肉やきのこを入れることによって、より「うま味」が出ておいしい炊き込みご飯になります。給食ではしめじを使いましたが、まいたけを入れると、香りが更によくなります。



★和光市役所のHPでも下記のURLにて、小中学校の保護者様にむけて作成した給食のレシピを紹介しています。検索エンジンにて「和光市学校給食レシピ」と入力して検索もできますので、ぜひご確認ください。

[http://www.city.wako.lg.jp/home/kyoiku/gakkou/syoutyuu/\\_18776/\\_11222/syokuikurecipe.html](http://www.city.wako.lg.jp/home/kyoiku/gakkou/syoutyuu/_18776/_11222/syokuikurecipe.html)