



# 食育だより 10月号

令和4年 10月 19日発行

時津町学校給食公社

## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、  
10月30日は「食品ロス削減の日」です。

また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。

「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

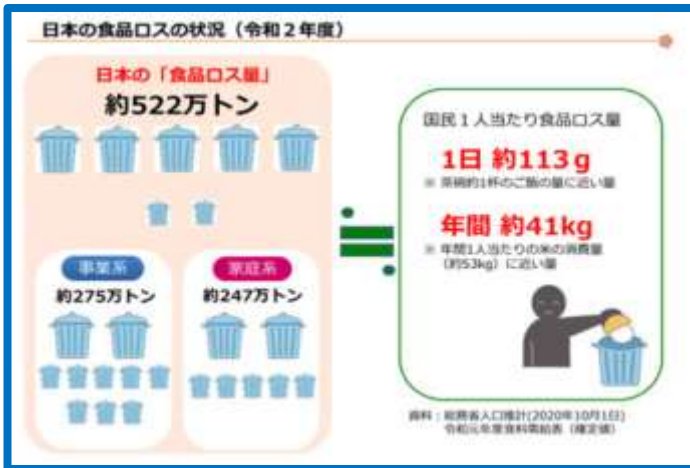
※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

※2：国連WFPによる食料支援量

### 10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日



<p>必要な物を、 使い切れる分 だけ買う</p>	<p>食品ロスを防ぐためにできること</p> <p>余った食品を 使い切る日を 設ける</p>
<p>すぐに使うなら、 消費期限や 賞味期限の 近いものを選ぶ</p>	<p>冷蔵庫や食品庫は「整頓！」 整理整頓し、 「見える化」 する</p>
<p>家族が食べ 切れる量を 考えて、 料理を作る</p>	<p>冷凍できるものは、 新鮮なうちに 冷凍する</p>



環境にやさしく!

# エコ名人クイズ

食べ物や水、エネルギーをムダにしない方法を考えて、環境にやさしいエコ名人になろう!



**Q1** 環境にやさしい買い方に○をつけましょう。



① ひつようものつかふんか  
必要な物を使いきれ的分だけ買う



② しょうひんおくほうと  
商品はなるべく奥の方から取る



③ たやすものか  
食べきれなくても安い物を買いだめる

**Q2** 環境にやさしい調理をしているものに○をつけましょう。



① だいこんはつかす  
大根やかぶの葉は使わずに捨てる



② なべゆ  
鍋でお湯をわかすときはふたをしない



③ パスタをゆでるときに具材も一緒にゆでる

**Q3** 環境にやさしい片付け方法はAとBどちらでしょう?

① 油のついてる物

A 布や紙でふきとる

B 洗剤をつけてこする

② 洗う順番

A 汚れの少ない物から

B 汚れの多い物から

③ 生ゴミの捨て方

A 水分をよくふくませる

B 水けをよく切る

**Q4** 食事は、残さず食べることが大切です。それはなぜでしょう?

から言葉を選んで、[ ]に記号を書きましょう。

[ ]を燃やすために多くの[ ]が使われ、  
[ ]が排出されます。これが[ ]につながり、  
世界中で災害や不作など、さまざまな問題が起こります。

ア. 二酸化炭素    イ. 食べ残し    ウ. 地球温暖化    エ. 燃料



### こたえ

Q1 = ① (商品は手前から取ることで売れ残りが防げる/食べきれない量の買い物をする)    Q2 = ③ (葉など食べられる部分は捨てずに使う/お湯をわかしたり食材をゆでるときにふたをすると、ガスや電気が節約できる上に時間も短縮できる)    Q3 = ①A ②A ③B (水分をふくんだまま燃やすと、水分を蒸発させるために多くの燃料が使われ、二酸化炭素がより多く排出するため)    Q4 = [イ] [エ] [ア] [ウ]

### 人気メニュー

【キムチチャーハン】です!

#### 【キムチチャーハンの材料】

- ・米 3合分 塩小さじ1/3 酒小さじ1/2
- ・豚細切れ肉 45g ・たまねぎ 35g
- ・キムチ 60g ・枝豆むき身 30g
- ・にんじん10g ・淡口醤油小さじ1
- ・油 適量

#### 【作り方】

- ①米に塩と酒を加え3合炊く。
- ②材料は小さめに切り油で炒め、最後に枝豆むき身を加え、淡口醤油で味を整える。
- ①と②を混ぜ合わせ仕上げる。

作ってみてね

