



みんなで
カエられル

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約522万トンが捨てられ、これは国民一人当たり、ごはん茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにってしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。みんなで取り組んでいきたいですね。

食べることの責任

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



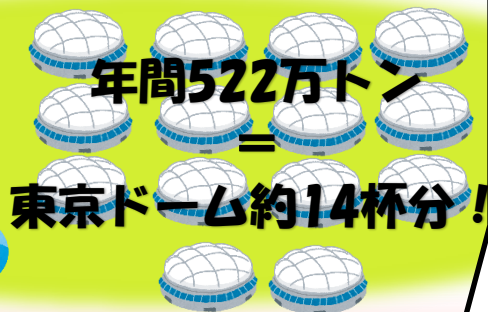
SDGsの目標12は「つくる責任 つかう責任」です。
食品ロスの多さが日本でも問題になっています。食品ロスを減らすために給食や家庭でできることは何か考えてみましょう。

日本の食品ロス

一人茶碗一杯分の食べ物を
捨てているということは・・・



1ヶ月でこれだけの量を
捨てていることに...



世界全体の食料廃棄量は年間13億トンで、人が食べるために生産された食料の約1/3が捨てられていることになります。
しかし世界では食べものがあふれているわけではありません。いま世界で6億9000万人以上の人々が飢えて苦しんでいるとされています。一人一人の意識が世界の未来を変えるのではないのでしょうか。

食品ロスを減らすためにできること



食べ物の
ことを
よく知る

賞味期限や消費期限の
意味を知ろう。



買いすぎや
作りすぎに
注意する

必要なものや使う予定の
ものを買おう。



自分に合った
量を食べ
食べ残しを
しない

作りすぎたものはアレンジして
食べたり、おすそ分けしたりす
るなど捨てないことを考えよう。

☆学校給食での食品ロス削減の取組☆

人数分を正確に作る



学校給食では足りなくなったり、作りすぎたりしないよう、栄養教諭が毎日、人数分をきちんと計算して作っています。

献立のねらいを知る



「今日の献立なんだろう？」のテーマは、食材・料理・生産者・生産地のことなどです。知ることで、献立と子供の心との距離を縮めます。

食べる量を調整する



自分に合ったふさわしい量を知り、それになるべく残さず食べるようにして、食べ残しを減らします。

給食委員会の活動



給食委員会では、毎年食品ロスを削減するために何ができるか話し合い、「完食キャンペーン」やお碗のご飯粒チェックなどの活動を行っています。

栄養教諭から



学校では「何が何でも食品ロスをゼロにするぞ!」という姿勢で取り組むことはしません。食品ロス削減だけを考えれば、子どもが好きな献立だけを出していればよいでしょう。しかし、子供たちは今、まさに成長の途中です。色々な食べ物や料理に出会い、必要な栄養を過不足なくとり、はじめての食べ物や料理にも挑戦しながら、自分なりの食事に向かう姿勢の一つとして、食品ロス削減の観点も大切にしながら、食育を進めていきたいと考えています。苦手なものもほんの少しの量からチャレンジして、色々な味覚を覚えてくれるといいと思います。

給食室前にレシピを入れています

家庭でも給食で人気の献立が作れるよう給食室の掲示板にレシピを入れています。給食のメニューには、食べにくい食品でも食べやすい工夫してあるものが多いので、ぜひご家庭でも作ってみてくださいね!

鶏肉のバーベキューソースかけ

材料 とりももに50g×4

(下味 しょうゆ 小さじ2 酒 少々 しょうが(すりおろす)少々)

バーベキューソース

(しょうゆ 大さじ1 三温糖 小さじ2弱 りんごのすりおろし 大さじ1
レモン果汁 少々 にんにく(すりおろし)少々 片栗粉少々)

作り方

- ① 鶏もも肉に下味をつけます。(もみこむ)
- ② 180度のオーブンで焼きます(フライパンで焼いても大丈夫です)。
- ③ バーベキューソースを作ります。
- ④ 鍋にバーベキューソースの片栗粉以外の材料を全て入れ、加熱します。
- ⑤ 2.3分煮たら、片栗粉でとろみをつけます。
- ⑥ 焼いた鶏肉にかけます。

