

食べ物を無駄にしていますか?

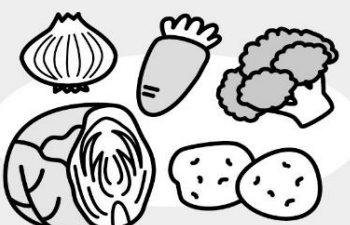
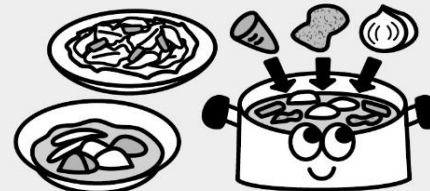


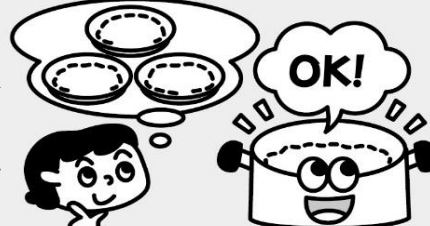
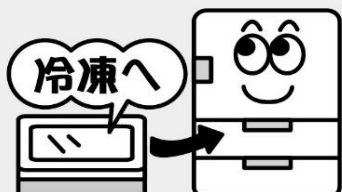
10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのに、捨てられてしまう食品のことです。例えば、食べ残してしまった料理や、賞味期限や消費期限が過ぎて捨ててしまった食品などです。

日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。これは、一人が毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てるのと同じ量なのです。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

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。

10月



<p>必要なものを、 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> 

◎なぜ、食品ロスを減らす必要があるの？

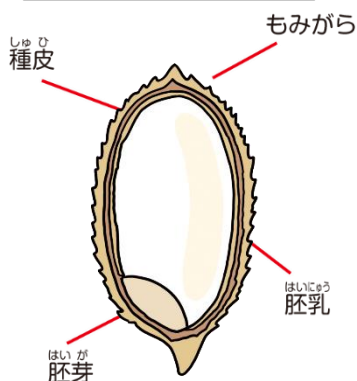
☆食べ物を作るときには、たくさんの水が使われ、地球温暖化の原因である二酸化炭素などを出します。ゴミになった食品を処理するときも二酸化炭素などが出ます。食品ロスを減らすことは、地球の環境を守ることに繋がります。食べ物をムダにしないで食べきることで、生き物の命や作ってくれた人への感謝の心、物を大切に作る気持ちを表すことができます。

●食べ残った給食は、可燃ごみとして処分されます。家庭では冷蔵庫に保存しておき、後で食べることもできますが、給食ではできません。給食(食べ物)はみなさんの心と体の栄養となります。苦手だから、時間がないから・・・などの理由があるとは思いますが、ひとり一人が、クラス全体で残さず食べてくれるとうれしいです。

新米です! ~お米のよさを知ろう~

お米は日本人に欠かせないものです。日本は雨が多く、夏は高温多湿の気候ですが、これがお米の栽培にあっっているので、弥生時代（約2300年前）頃から全国的に作られてきました。お米自体にもたくさんの栄養が含まれていますが、いろいろな食材や味のおかずと組み合わせられるので、栄養バランスが整った食事を組み立てることができます。

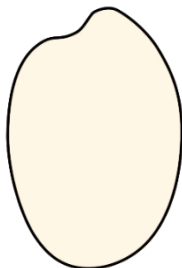
お米はイネのたね 粒のまま食べる



お米はイネ（稲）のたねです。周りの「もみがら」や種皮、胚芽の部分を取り除き、胚乳の部分だけにしたのが「白米」です。粒のまま食べます。

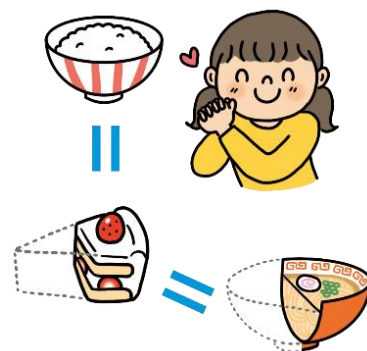
お米の栄養 お米 100g あたりの栄養素量 (精白米・うるち)

- 炭水化物 77.6g
- 水分 14.9g
- たんぱく質 6.1g
- 脂質 0.9g



お米の栄養の約7割は炭水化物（でんぷん）で、適量のたんぱく質も含み、脂質の割合が少ないのも特徴です。ビタミン類は胚芽の部分に多く含まれています。

お米を炊いたご飯は じつは太りにくい食べ物



ご飯1杯のエネルギー量は、ショートケーキの約2分の1、ラーメンの約3分の1。お米に水をたっぷり吸わせて炊き上げるご飯は量の割にヘルシーな食べ物なのです。

Q 給食で1回に炊くお米の量はどれくらいですか？

今年度の食数は小学校約425食、中学校約240食です。献立によって多少変わりますが、1回に56kgの精米を炊いています。麦ご飯の日は、精米53～54kgに米粒麦を2kg混ぜて炊いています。横瀬町では、週に平均3.5回米飯給食を実施しています。1食分の米の量は 小学校中学年 約75g 中学生 約100gです。

Q 給食で使っているお米の産地はどこですか？

100%埼玉県産（コシヒカリ2割、彩のかがやき8割のブレンド米）です。11月から新米になる予定です。



Q ご飯の日のメニューで人気があるものはなんですか？

カレー・ハヤシライス、ビビンバ、マーボー豆腐、鶏肉の唐揚げ、ハンバーグなどです。五目ご飯やキムタクご飯も人気があります。切り干し大根の煮物やきんぴら、魚などの和風のおかずもご飯がすすむようです。かみごたえがあったり、食べるのに時間がかかったりするメニュー（手巻きずしや納豆）の日は、ご飯が残ることがあります。お米は、脳と体を動かすエネルギーのもとです。朝ごはんもお米を食べることをおすすめします。