

地球に優しい食生活を!



毎年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。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約612万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わんに軽く1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

食品ロスを減らすコツ

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

家にある食品をチェックして、使いきれ的分だけを買うようにしましょう。

買ってすぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものにしましょう。

消費期限と賞味期限のイメージ

消費期限 賞味期限

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をして、何があるかをわかりやすくしましょう。

- ①食品を種類ごとに分けましょう。
- ②それぞれの置く場所を決めましょう。
- ③詰めこみ過ぎないようにして、フリースペースを作りましょう。
- ④ストックのルールを決めましょう。

食べきれないものは、新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫しましょう。

冷凍へ

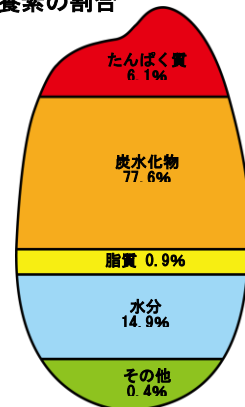
在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切るようにしましょう。

あき しんまい しゅうかくの秋「新米」



あきは「実りの秋」、たわわに実った米も、しゅうかくをむかえる季節です。しゅうかくされたばかりの米は、「新米」ともよばれ、お店で出回りはじめます。新米でいただいたご飯は、かおりもよく、おいしいですね。

米の栄養素の割合



日本食品標準成分表 2015年版（七訂）

米には、新米とひょうじできる期間が決められています。しゅうかくした年の12月31日までに、ふくろづめされた米（げん米またはせい米）だけが、新米とひょうじできるのだそうです。



しゅうかくした年の12月31日まで

エネルギーのもとになる炭水化物が多く含まれます。その他に、たんぱく質や無機質、ビタミンなども含まれます。無機質やビタミンは、白米よりも玄米や七分搗き米に多く含まれています。

さつまいも



さつまいもは、焼き芋やふかし芋、天ぷら、スイートポテトなどいろいろな調理方法でおいしく食べることができます。給食では、大学芋や蒸しパン、さつまいもごはん、お味噌汁、シチューなどに使っています。甘くておいしいですね。ほくほくするものやねっとりするもの、中の色が黄色・白・紫など多くの種類があります。

さつまいもは低温でゆっくり加熱すると、甘みが増します。電子レンジよりも石焼きいもの方が甘いのはこのためです。食物繊維のほかに、ビタミンCも多く含んでいます。



さつまいもごはん

材料と分量（4人分位）

米 2合
しょうゆ 小さじ2
日本酒 小さじ1と1/2
さつま芋 100g
いりごま、塩 少々

- ① お米はといで浸水し、しょうゆと酒を入れて炊きます。（調味料の分だけ水の量を減らしてください。）
- ② さつまいもは皮や根をよく洗い、1～1.5センチ角に切り、水にさらします。水気を切り、やわらかくなるまで蒸したり、ゆでたりして加熱します。
- ③ さつまいもにいりごまと塩をからめてから、ご飯と混ぜてできあがりです。

*家庭ではごま塩を後から食べる時に、ご飯にかけてもよいと思います。