

食育だより

令和4年 10月号



(毎月19日は食育の日)

横瀬町学校給食調理場

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

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない 家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。	2 作り過ぎない 家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。	3 食べ残さない 作った料理は早めに食べ切りましょう。
---	---	---------------------------------------

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

上の3つのコツ
以外にも

食品ロスを減らすためにできること

食べ物の「買い方」「保存方法」の工夫をしましょう。



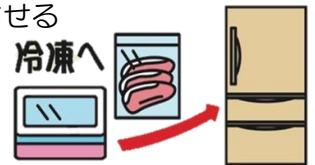
○すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

すぐ使う食品なら、期限の近いものを選ぶことで、お店での廃棄や食品ロスを減らすことができます。



○食品は正しい方法で保存し、使い切れないものは新鮮なうちに冷凍するなどする。

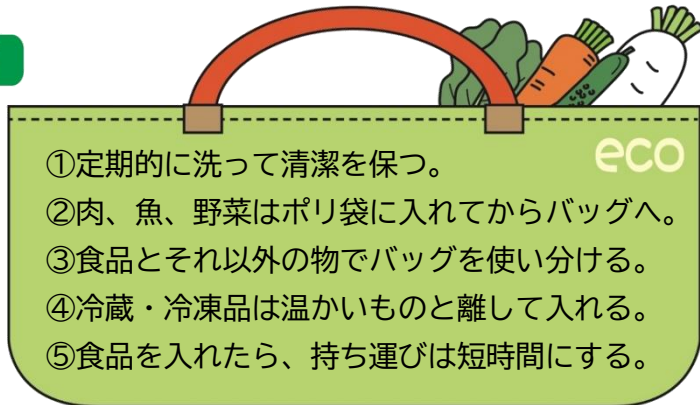
下処理をして小分けにし、冷凍保存するなどして、長持ちさせる工夫をしてみましょう。





“エコバッグ”の衛生について

令和2年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしてしまうと食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。



- ①定期的に洗って清潔を保つ。
- ②肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

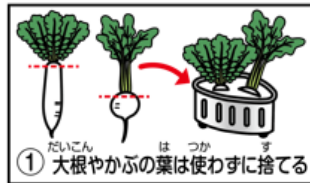
出典：農林水産省消費・安全局食品安全政策課「エコバッグを清潔に保つための5つのポイント」



Q1 環境にやさしい買い方に○をつけましょう。



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。



う/お湯をわかしたり食材をゆける時にふたをすると、ガスや電気の節約できる上に時間も短縮できる)

【答え】Q1 ①(商品が手前から取ることで売れ残りが防げる/食べられる量の買い物をする) Q2 ③(葉など食べられる部分は捨てずに使



給食レシピ紹介



みんな大好きな給食メニュー！

意外と、簡単！子ども達が大好きな揚げパンを、ぜひご家庭でどうぞ♪

きな粉揚げパン

材料と分量 (小学生4人分)

- コッペパン 又は ロールパン 揚げ油 4個 鍋に応じて適宜
- 「 きな粉 50g
- A 砂糖 40g
- L 塩 0.3g (少々)

※足りない時の為に、分量より多めにきな粉を別容器に準備しておいてもよい。余ったら、もち等に付けてきな粉もちにも使える。

作り方

- ① 油鍋に油を熱する。
- ② 油を温めている間に、きな粉を準備する。きな粉と砂糖、塩を混ぜ合わせておく。(平たいバット等で作ると、パンに付けやすい。)
- ③ 油が180~190℃に温まったら、パンを表裏サッと油にくぐらせる。(片面10秒ずつ程度。)
- ④ 油から上げたら、きな粉の入った容器に入れまぶす。油から上げて時間が空くと、きな粉が付かないので、手早くまぶすのがポイント。

新しい油で揚げるのが、ポイント！

