

# いただきます～す

給食だより  
令和5年12月  
四街道市学校栄養士会

\*育て！元気な四街道っ子\*

## 「第4次食育推進 基本計画」



～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「食べ物、捨てていませんか？」  
～食べ残しをなくそう～

本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。食べ物を捨てるのはもったいないことで、すし、環境にも悪い影響を与えるかもしれません。食品ロス削減のために何ができるか、一緒に考えてみませんか？少し意識して行動するだけで、その積み重ねが大きな削減につながります。

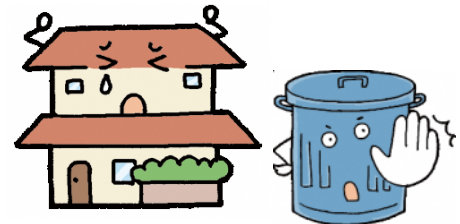
### 日本の食品ロスってどのくらい？

日本では、1年間で約522万トン\*もの食べ物が捨てられています。これは日本で暮らす人、1人の分量に換算すると、年間約41kgです。毎日お茶碗1杯分のご飯に近い量を捨てていることになります。

\*出典：農林水産省、環境省 食品ロス量（令和2年度推計値）



日本の食品ロスの約半分は家庭から出ています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で大量の食べ物を捨てているのです。みんなが「もったいない」という思いを持ち、行動することで食品ロスは減らせます。



### 自分でできる！家族で取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

#### ① 残さず食べる

自分の適量を知り、盛りつけた食事を食べきるようにしましょう。また外食の食べ放題などで、食べきれない量を盛りつけるのはやめましょう。



#### ② 買いすぎない

値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせてしまう原因になります。必要な分だけ買いましょう。



フードロスとは、生産・製造・加工・流通・販売・消費までのフードチェーン全体で取り組んでいく必要があります。食品ロス削減に向けた「ノーフードロスプロジェクト」が展開されています。「ろすのん」は、食品ロス削減国民運動のロゴマークです。



食べものに、もったいないを、もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

「ろすのん」

#### ③ 食材を使いきる

料理をつくる時は食べきれない分量にしたり、冷蔵庫に残っている食材で一品つくったり、野菜の皮できんぴらをつくってみるなどの工夫をしてみましょう。



#### ④ 皮などの捨てすぎに気をつける

調理の時に野菜の皮を厚くむいたり、レタスの外側の葉を捨てすぎたり、食べられる部分まで捨てていませんか？「捨てすぎ」に気をつけましょう。



#### ⑤ 上手に保存する

冷凍庫を上手に利用して、下処理した食材や、おかずなどを冷凍保存容器に入れて冷凍・保存し早めに使いきりましょう。



### 弁当のおかずレシピの紹介： にんじんしりしり

#### 【材料・4人分】

人参	中1本(150g)
ツナ油漬	小1缶(70g)
塩	少々
砂糖	小さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ2
いりごま	大きじ1

#### 【作り方】

- ① 人参は千切りにする。
- ② フライパンに、人参、ツナを入れて炒めて、砂糖、塩、しょうゆを入れる。
- ③ 人参に火が通ったら、ごまを入れて混ぜる。

\*人参は、新鮮で表面がきれいなものであれば、よく洗って皮ごと使えます。