

ぱくぱくだより

令和4(2022)年 10月号
たなばた学園
交野市立郡津小学校
栄養教諭

地球に優しい食生活を

10月は「食品ロス削減月間」です。



ろすのん
食品ロス削減国民運動のシンボルマーク

みなさんは「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか。郡津小学校のろうかにも6年生が作った食品ロスのポスターが貼られていましたね。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。この多さが日本でも世界でも問題になっています。なぜ、食品ロスが出てしまうのでしょうか。食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。

日本の食品ロス

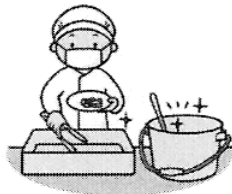


日本では、年間約4167万トンものゴミが出ています。そのうち、食品ロスから出るゴミは約522万トンです。これは東京ドーム約14杯分ともいわれています。家庭で食品ロスが発生する理由としては、「食べ残し」「傷んでいた」「期限切れ」などがあげられます。これは、一人ひとりが意識して改善すれば減らすことができる理由です。実際に、10年前と比べると食品ロスから出るゴミは120万トン減っています。みなさんも、できるところから始めてみましょう。

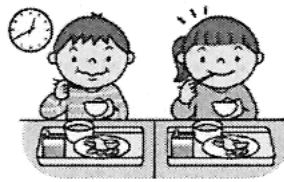
参考：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

食品ロスを減らすために私たちができること

給食時間



食べる時間をしっかり確保するためにも、給食当番はすばやく準備をして、なるべく配り切ろう！

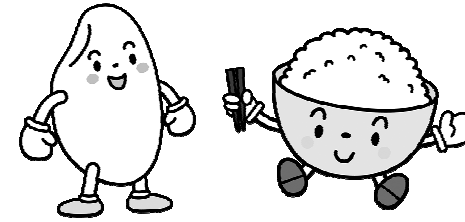


苦手なものでもひと口は食べてみよう！

新米を味わおう

今年も新米の季節がやってきました。郡津小学校のまわりでも、稲かりが行われていましたね。新米は、水分が多くてみずみずしく、香りが良いのが特徴です。お米は、日本人の主食として昔から食べられてきました。そして、多くの食べ物を輸入に頼っている現在でも、お米はほぼ100%に日本で作られています。しかし、日本人が食べるお米の量は年々減ってきているといわれています。これを機会にお米のよさを見直し、食べる機会を増やしてみたいですか。

お米のすばらしいパワー



〈脳や体のエネルギー源になる〉

お米には炭水化物という栄養素がたくさん含まれています。これは、脳や体を動かすときに必要なエネルギー源になります。

〈どんな料理とも合う〉

和食・洋食・中華どの料理にも合います。色々なおかずを組み合わせることで、栄養バランスのよい食事になります。

〈腹持ちが良い〉

お米は「粒」なので、パンやめんなどの「粉」よりもゆっくりと消化吸収されます。そのため、腹持ちが良く肥満予防につながります。

ご飯のおとも！給食のひじきのふりかけ



〈材料〉

- ・芽ひじき(乾燥)・・・10g
- ・さとう・・・大さじ1
- ・みりん・・・大さじ1
- ・濃口しょう油・・・大さじ1
- ・かつお節・・・10g
- ・白ごま・・・少々

〈作り方〉

- ①ひじきを、水またはぬるま湯でもどしておく。
- ②かつお節は、袋の中でもんで、粉の状態にしておく。
- ③フライパンに①のひじき、さとう、みりん、濃口しょう油を入れ、弱火でこがさないようにじっくりと炒る。
- ④水分がなくなってきたら、②のかつお節と白ごまを加え、軽く炒り合わせてできあがり。

この分量で約90gのふりかけができます。
あら熱をとって冷蔵庫で保存すれば1週間くらい白持ちします。
ご飯にふりかけたり、おにぎりの具として食べてみてくださいね。

