

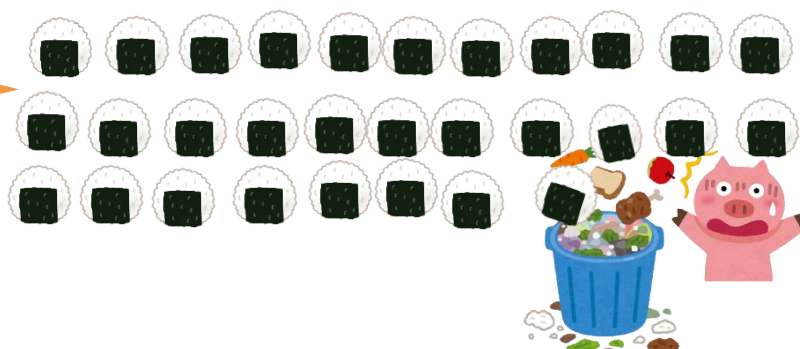
# 食育だより

ご家族でお読  
みください。

## ◎食品ロスについて考えよう

おなかがいっぱいになって、出された料理を全部食べ切れなかったり、また、出された料理が好きな味でなかったり、苦手なものが入っていたりして、全部食べずに残してしまったことはないでしょうか。まだ食べられるのに捨てられる食べ物のことを「**食品ロス**」と言います。私たち日本人は、年間約632万トンの食品ロスを出しています。1日だいたい**おにぎり1個分**の食べものを捨てています。

1ヶ月で1人おにぎり  
約30個分



## ○食品ロスはどこから？

食品ロスは、お店で売っている商品を作る食品工場や、食べ物を売るお店、おいしい料理が自慢のレストラン。それに私たちの家庭からも出ています。意外かもしれませんが、食品ロスの半分は家庭から出ています。



好き嫌いをして食べ残すことも食品ロスにつながっています。自分の食事はどうでしょうか。

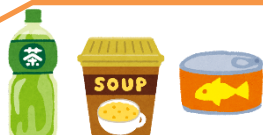


## ○知ってる？消費期限と賞味期限

「消費期限」と「賞味期限」の違いを覚えておくと、食品ロスを減らすことにつながるかもしれません。

### 賞味期限

「品質が変わらずに美味しく食べることができる期限」  
賞味期限が過ぎていても、色、におい、味などをチェックして問題がなければ食べることができます。



### 消費期限

「安全に食べることができる期限」  
消費期限を過ぎた食品は食べるのを止めたほうが良いです。



食べものを捨てている反面、コロナウイルスの影響で国内でも食べ物に困っている人が増えています。ほんの少し気を付けるだけで、食品ロスを減らすことができます。10月16日は世界食糧デーです。食品ロスを減らすために、自分ができることは何か考えてみましょう。



## ○学校の食育紹介○

2年生ではいただきますの前に、当番が給食に関することを一言話してからいただきますのあいさつをしています。いただきますの前、十数秒ですが一呼吸置くことで、目の前の食べ物、料理を改めて見直し、感謝の気持ちを持つことができます。

ご家庭でも食事の時に、保護者の方が「今日は〇〇が美味しいよ」「今日は忙しくて〇〇にしたよ」と声を掛けたり、子どもに感想を聞いたりするだけでも食に対する関心が深まり、和やかな雰囲気になるきっかけにもなるのではないかと思います。ぜひお試しください。



今日は名立でとれた野菜が使われています。味わって食べましょう。

調理員さんの手作りグラタンです。感謝していただきましょう。



## ○勉強の合間に！食べる煮干し○

### 材料（2人分）

|        |        |
|--------|--------|
| 食べる煮干し | ひとつかみ  |
| 砂糖     | 小さじ2   |
| みりん    | 小さじ1   |
| 水      | 小さじ1/2 |
| しょうゆ   | 2・3滴   |
| ごま     | 小さじ1/2 |

### 作り方

- 1、フライパンに砂糖、みりん、水、しょうゆを入れてふつふつするまで加熱する。
  - 2、ふつふつしてきたら、煮干しとごまを入れてパラパラになるまで、さいばしやへらでかき混ぜる。
  - 3、パラパラになり始めたら火を止める。
- ※ 炒り大豆やアーモンドなどを入れて作っても美味しいです。



食育図書館



「縁結びカツサンド」

著：冬森 灯



みなさんが普段食べている食べ物にはどんな人の、どんな思いが詰まっているのでしょうか。

普段何気なく食べている食材や料理にも、様々な人のたくさんの思いが詰まっています。ぜひ手に取ってみてください。学校の図書室にあります。

