

しょくひん

かんが

食品ロスを考えよう



食べものに、
もったいないを、
もういちど。

NO-FOODLOSS PROJECT

10月は『食品ロス削減月間』です。食品ロスとは、まだ食べられるのにごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、毎年522万トン以上発生していて、一人当たりで考えると、毎日お茶碗1杯分を捨てているのと同じ量になります。これは、世界中で飢餓（常にお腹が空いていて、栄養が足りないために、生き続けたり体が成長したりすることが難しい状態のこと）に苦しむ人たちに食べ物を援助している量（2018年には390万トン）をはるかに超えています。もったいないと思いませんか？

食品ロスには、家庭から出るものと、お店から出るものがあります。それぞれ私たちのちょっとした工夫で減らすことができます。

家庭から出る食品ロスに対してできること

◎食べ残しをしない

食べ残しがなくなれば、捨てられる食べ物は大きく減ります。残さずきれいに食べることで正しいマナーも身につきます。



◎買い物前に冷蔵庫チェック

同じものを買ってしまうことが減り、必要な分だけ買うことができます。



◎食べきれる量をつくる

余ってしまった場合は、タッパーなどで保存したりリメイクレシピを探したりして上手に食べましょう。



お店からの食品ロスには？

- ◎スーパーなどで、すぐに使う食材は棚の手前からとる。
- ◎レストランでは、食べきれる量を注文する。
- ◎持ち帰り用の入れものを用意してくれるレストランを選ぶ。などがあります。できそうなことから取り組みましょう。

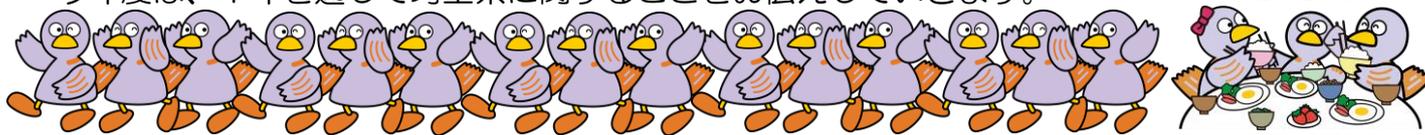


食品ロスを減らすことは、『もったいない』をなくすだけではありません。何かを食べるといことは、植物や動物の命をいただいているということです。また、その命をみなさんが食べられるように調理してくれる人たちがいます。食べ物を捨てずに大切にすることは、食べ物に関わっている人々や生き物に感謝するという事に繋がります。

知っていますか？『賞味期限』と『消費期限』

食べ物には、『この日までに食べてください』という意味で日にちが書かれています。しかし、賞味期限と消費期限は違うものです。『賞味期限』は、『この日まではおいしく食べられますよ』という意味ですが、『消費期限』には、『この日までに食べなければお腹をこわすかもしれません』という意味があります。いくらもったいなくても、消費期限がすぎたら、絶対に食べないようにしてください。

今年度は、1年を通して埼玉県に関することをお伝えしていきます。



こんげつ
今月は

薩摩芋



今月は、『さつまいも』です。埼玉県では、川越市のさつまいもが有名です。川越市でさつまいもが盛んにつくられるようになったのは、江戸時代です。甘いものが少なかった当時、この周辺でつくられていたさつまいもは味が良いと評判になり、高級品として扱われていたそうです。江戸まで船でたくさん運んでいたため、『川越と言えばさつまいも』というイメージが定着しました。

さつまいもは、外側は紫色で中身は黄色が一般的ですが、そのほかにも様々な色があります。『黄金千貫』という品種は、皮も中身も白く、焼酎やでんぷんを作るのに使われます。『紫芋』は、皮も中身も鮮やかな紫色です。中身がオレンジ色の『安納芋』は、ねっとりとした食感と強い甘みで最近とても人気です。また、よく間違われることが多いのですが、沖縄県のお土産で有名な『紅芋』は、実はさつまいもではなく、ヤマイモの仲間です。

さつまいもは、ゆっくりと加熱すると、酵素がよく働いて甘みが増します。電子レンジよりも、石焼きの焼きいもの方が甘いのは、このためです。

さつまいもには、ビタミンCが豊富に入っています。でんぷんで守られているため、熱を加えても壊れにくいという性質があります。また、食物繊維もたくさん入っているので、お腹の調子を整えてくれます。それだけでなく、抗酸化作用の強いビタミンEも多く入っているので、健康食として昔から親しまれてきました。荒れた土地でも育つため、何度も日本の飢饉を救ってきたさつまいもを、秋の恵みとしておいしく感謝しながら食べましょう。



10月の給食献立紹介

◎ソースかつ◎～10月25日(火)～

<材料> 4人分

中濃ソース	9.2g
酒	1.6g
砂糖	2g
しょうゆ	1.2g
片栗粉	0.6g
水	10g
とんかつ	4枚

<準備>

- ・とんかつを作っておく。(大変な場合は、とんかつを買ってくるだけで簡単です。)
- ・キャベツの千切りを作る。

<作りかた>

- ① 鍋に中濃ソース・酒・砂糖・しょうゆを入れ、煮立たせる。
- ② 酒のアルコールが飛んだら、片栗粉に水を入れ、沸騰しているところに回し入れてとろみをつける。
- ③ ごはんにキャベツととんかつを乗せ、その上からソースをかけて完成。

福島県の郷土料理です。

材料は4人分ですが、10人以上が作りやすい量です。給食では上からソースをかけますが、実際はソースにカツを染み込ませるので、多めに作っても◎です。