

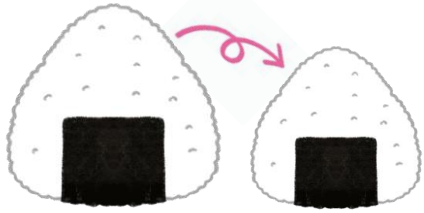
# ザ・元気



令和4年10月号  
倉敷中央学校給食共同調理場

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事からしっかりと栄養補給し、風邪にかかりにくい体をつくりましょう。

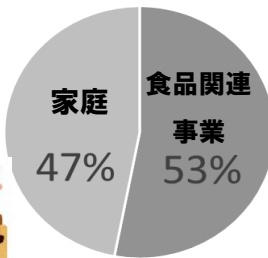
## 10月は食品ロス削減月間です



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品』のことで、日本では1年間に522万トン（令和2年度推計値）が捨てられています。これは令和元年度より48万トン減少しています。日本国民1人当たりになると124g（令和元年度）でおにぎり1つ分と言われていましたが、113g（令和2年度）となり、わずかに減少していることがわかります。

しかし、家庭から発生した食品ロスは46%から47%に増加しています。食べ切れず廃棄される、期限が切れてしまう、野菜の皮やヘタを大きく切ってしまうなどの原因が考えられます。

食品ロスを減らすことは食料資源の有効活用や地球温暖化の抑制につながり、わたしたちの生活を守ることにもつながります。



詳しくは倉敷市ホームページ「食育ポータル」をご覧ください

## 食品ロスを減らすためにできること

食品ロスを減らすためには1人1人できることを続けることが大切です。給食の場面や買い物をするときに自分の行動を振り返ってみましょう。

◎学校では・・・

- 苦手なものも一口は食べる。
- クラスで残さないようにつぎ分ける。
- 食べる時間を確保するために、素早く準備をする。

◎学校以外で・・・

- すぐ食べる食品を買うときは、消費(賞味)期限の近いものを買う。
- 買い物前に家にある食品を確認し、必要以上に買わない。
- 食べきれぬ量を作ったり注文したりする。



めざせ！  
食品ロス  
ゼロ

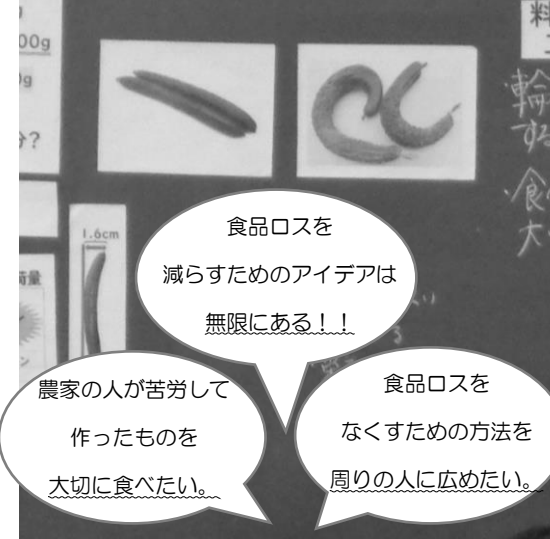
できることから始めてみよう！



♡切の取って給食レシピを集めてね♡

## 食品ロスについて学習しました

小学校6年生では食に関する学習として「食品ロスを減らすためにはどんなアイデアがあるだろう」というめあてで学習しました。味や栄養価の変わらない曲がったきゅうりは店に出荷されず1年間に7万トンも廃棄されていることを知り、この「もったいない」をなくすためのアイデアを考えることができました。



児童からは

- ・形を問わない小さく切った料理にする
- ・まっすぐなきゅうりとセットで売る
- ・野菜の色素を使って布や折り紙にする
- ・発電材料にする
- ・きゅうり大国をつくる
- ・かわった形のものを集めてきゅうり美術館にするなど、楽しいアイデアもたくさん出ました。「食品ロスを減らすためには1人1人が小さなことに取り組むことが大切」ということを学び、少しでも減らしたいという感想をもった児童が多くいました。



あまった野菜などをむだにしないように、近江商人が伝えたことから「おみ漬け」と呼ばれるようになりました。



刻んだ青菜とほかの野菜を漬けた山形県の郷土料理です。

## おみ漬け



【材料（4人分）】

・こまつな	120g	} A
・切干大根	24g	
・にんじん	20g	
・しょうが	1かけ	
・しそ(大葉)	3枚	
・砂糖	小さじ2/3	
・しょうゆ	小さじ2	
・酢	小さじ1	
・みりん	小さじ1	

【作り方】

- ① 切干大根は洗ってボウルに入れ、たっぷりの水で戻す。
- ② こまつなは1cm幅、にんじんは千切り、しょうがはすりおろし、しそはみじん切りにする。
- ③ Aとしょうが・しそを鍋で加熱し、冷やしておく。
- ④ こまつな・にんじん・切干大根をゆでて冷やし、水気をしっかり切る。
- ⑤ ④を③で和える。



この他にもクックパッドには、いろいろな給食レシピを載せています。ぜひ参考にしてください！

「倉敷市学校給食」で検索！または右のQRコードから！

