

10月給食だより

10月のめあては
「好き嫌いをなくそう」です。



知っていますか？ “食品ロス”

みなさんは“食品ロス”という言葉聞いたことがありますか？聞いたことがある人もない人も、ぜひこの機会に考えてみましょう。



食品ロスって何？

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。



- 例えば…
- ① 食べ残し
 - ② 賞味期限・消費期限切れ
 - ③ 野菜などの皮の剥きすぎ

こういったものが「食品ロス」にあたります。

なぜ減らさないといけないの？

<その1> 食べ物が無駄になるため

日本⇒多くの食べ物を輸入に頼っている

⇒輸入ができなくなれば十分な量の

食べ物を確保できない

世界⇒10人に1人が食糧不足

で飢えに苦しんでいる



<その2> 環境保護のため

食品ロス⇒生ゴミとして燃やす

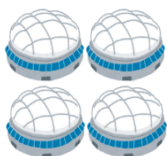
⇒二酸化炭素がたくさん出る

⇒地球温暖化が進む



どれくらい捨てられているの？

食品ロスの量は日本全体で
年間450万トン以上。これは
なんと東京ドーム4個分の量！



どれだけあるの？給食の食べ残し

みなさんが毎日食べている給食の食べ残しも「食品ロス」の一つです。そこで給食の食べ残しがどれくらいあるのか、クイズで考えてみましょう。

Q1 一年間にみなさん一人ひとりが残す給食の量はお茶碗何杯分かな？



- ① 約10杯分 ② 約30杯分 ③ 約50杯分

Q2 一日にみなさん一人ひとりが残す給食の量はカレースプーン何杯分かな？



- ① 1杯分 ② 2杯分 ③ 3杯分

Q3 給食の食べ残しを減らすために、みなさんができることは次のうちどれかな？

- ① 自分が食べられる量を残さず食べる
- ② 苦手な食べ物でも、まず一口食べてみる
- ③ おしゃべりは控えて、食べることに集中する

【 答え③②①-⑤① ①-②① ②-①① ③-②① 】

うちde給食！作ってみよう

<マーボー豆腐>



材料 (4人分)

木綿豆腐	2丁
豚ひき肉	200g
おろし生姜	適量
たまご	中1個
人参	中1本
青ねぎ	30g
片栗粉	小さじ2

- ★味噌 大さじ2
★砂糖 小さじ2
★醤油 大さじ2弱
★料理酒 大さじ2/3

作り方

- ① 豆腐は水を切ってさいの目切り、玉ねぎと人参はみじん切り、青ねぎは小口切りにする。
- ② フライパンにサラダ油（分量外）を熱し、おろし生姜を入れて香りが出たら豚ひき肉を炒める。色がかわったら人参、玉ねぎを入れ、しんなりしたら水（100cc程度）を加えてアクを取りながら煮込む。
- ③ 豆腐と★の調味料、青ねぎを加え全体が煮立ってきたら水溶き片栗粉を入れ、とろみがつけば完成！