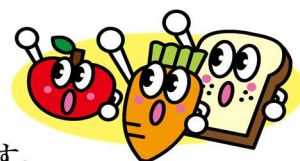




給食だより

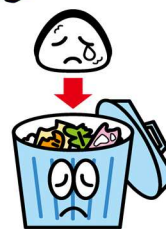


食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※¹と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※²。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



食品ロス削減

3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）



給食時間にできること



1 協力して準備をし、食べる時間を確保する

食べているときも時間を意識しましょう

2 自分が食べ切れる量に調整する

体に必要な量を知ることも大切です

3 食べ残しのないように、きれいに食べる

「お皿ピカピカ」を目指しましょう

とろごぼうつくね焼き（10月の献立から）



材料	4人分	切り方など	作り方
豚ひき肉	180g	水を切る	1. フライパンに油を入れ、ごぼうとにんじんを炒め、味付け用の調味料でしっかり味をつけておく。
豆腐	60g		
ごぼう	100g	ささがき	2. ボールにとりひき肉、豆腐、塩、1の味付けしたごぼうと人参、でんぷんを入れよくこねる。ハンバーグのような形にする。
にんじん	10g	ささがき	
しょうゆ	小さじ2	ごぼうとにんじんの味付け用	3. フライパンに油を入れ、2のつくねを入れて焼く。フタをしてこげないように気をつけながら、蒸し焼きにする。（少し焼き目がつくといいです）
砂糖	小さじ1と1/2		
みりん	小さじ1		
塩	少々	タレ用	4. フライパンにタレ用のしょうゆ、砂糖、みりん、水、を入れ、ふっとうしたら味見をする。味がよければ水溶きでんぷんを入れ、とろみをつける。つくねにタレをかける。
でんぷん	大さじ1と小さじ1		
油	少々		* きんぴらごぼうがあまったら、それを入れて作ってもおいしいです。 * 味付けは、お好みで調整してください。
しょうゆ	大さじ2		
砂糖	大さじ3		
みりん	大さじ3		
でんぷん	小さじ1		
水	60g		