

給食だより 10月

新座市立東野小学校
校長 齋藤 伸一
栄養士 小河 理恵

実りの秋がやってきました。秋はおいしいものがたくさん出回ります。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。日本には四季があり、季節とともにおいしい食材は変化していきます。日本人はそれを上手に食べることで、体のバランスを整え、健康を保ってきました。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切に、未来を担う子供たちに伝えていきたいと思ひます。

食べることの責

SDGsの目標12は「つくる責任、つかう責任」です。みなさんは「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか。「食品ロス」とは、まだ食べることができるにもかかわらず、様々な理由で捨てられてしまう食べ物のことをいいます。食品ロスの多さが日本でも世界でも問題になっています。10月は食品ロス削減月間となっています。なぜ食品ロスが出てしまうのか、食品ロスを減らすために給食や家庭でできることはないか、改めて考えてみましょう。

日本の食品ロス



日本の「食品ロス」の量は、年間523万トンと推計されています。世界全体での食料廃棄量は年間約25億トンで、人の消費のために生産されてきた食料の約40%が廃棄されていることとなります。しかし、世界中に食べ物があふれているわけではありません。今、世界では6億9000万人以上の人々が飢えて苦しんでいるとされています。家庭で食品ロスが発生する理由としては、(1)食べ残し、(2)傷んでいた、(3)期限切れ、の順で多いことが調査でわかりました。

食料を大量に生産、輸入しているのに、その多くを捨てている現実があります。大量の食品ロスが発生することにより、様々な影響や問題があります。食品ロスを含めた多くのごみを廃棄するため、ごみ処理に多額のコストがかかっています。また可燃ごみとして燃やすことで、CO2排出や焼却後の灰の埋め立て等による環境負荷が考えられます。

給食の食品ロス

東野小学校では毎日10~25kg程度の給食が残り、多い時には40kg程の残菜がでることもあります。特に牛乳が多く残っています。給食は、成長期に必要な栄養素が摂取できるよう計算して作られています。牛乳には成長期の児童のみなさんの体づくりに必要なカルシウムなどの栄養素が豊富に含まれています。カルシウムは日本人に不足しがちな栄養素です。将来、骨粗しょう症などの病気にならないためにも、牛乳を残さず飲む習慣をつけてほしいです。

食品ロスの観点からみても、多くの食品廃棄を出していることとなります。100mlの牛乳を飲み残した場合、魚が住める水にするには2800ℓの水が必要になります。

食品ロスを減らすためにできること

食べ物のことをよく知る

見栄えや価格だけで判断しない。加工品では賞味期限と消費期限の違いについてもよく知ろう。



買いすぎや作りすぎに注意する

買い物をする前は冷蔵庫などを確認し、必要なものや利用する予定も考えながら購入しよう。



自分に合った量を食べ、食べ残しをしない

十分に時間をとり、よく味わって食べよう。作りすぎたものはリメイクやアレンジ、おすそ分けなども考えてみよう。



◎一人ひとりが意識して、取り組みを続けていくことで、食品ロスを確実に減らすことができます。事実、この10年ほどで、年間の食品ロスの量を120万トンも削減させることができました。

食材をムダにしないレシピ

食品ロスを減らすために、余ってしまいがちな食材の活用方法がレシピサイト等で紹介されています。残りがちな野菜などの食材のレシピを紹介するので、ご家庭でも余っている食材を使って作ってみてください。

使い切りお好みチヂミ

【材料~2人分~】

豚肉(こま)	100g
長ねぎ・キャベツ・にんじん・もやし・にらなどの野菜(3cm程度せん切り)	200g程度
卵	1こ
水	50cc
小麦粉	1/2カップ
片栗粉	大さじ1
塩	少々

《タレ》

ごま油	適量
酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
すりごま	適量
一味唐辛子	適量

【作り方】

- ①ボウルに一口大に切った豚肉と切った野菜、小麦粉と片栗粉、塩、水を加えよく混ぜる。
- ②①に卵を割り入れ、まんべんなく混ぜ合わせる。
- ③別の容器にタレの調味料を入れ、混ぜ合わせてタレを作る。
- ④フライパンにごま油を熱し、②の生地を5cmほどに丸く広げ、両面を程よく焼く。

※生地にすりおろしたじゃがいもやれんこん、長いもを加えるともちもちの食感になります。豚肉のかわりに、ちくわやかまぼこ、桜エビ、納豆など家に残っている食材を使ってもOKです。