

食育だより

10月

令和5年 月 日
舞鶴市教育委員会

食品ロスを考える

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。
日本の食品ロスは、1年間で約523万トン（令和3年度推計値）です。
これは、日本人1人当たりおにぎり1個分の食べ物を毎日捨てていることとなります。



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。身近な「もったいない」を見直してみましょう。



できることから始めよう！

地球にやさしいクッキング

私たちの毎日の生活には、たくさんのエネルギーが使われています。エネルギーは使えば使うほど、発生する二酸化炭素の量が増え、地球温暖化の原因になります。

私たちが食べ物を買って料理をして食べ、後片付けをする時にもたくさんのエネルギーが使われていますが、そのエネルギーをなるべく少なくするように考えながら料理してみましょう。

買い物編



冷蔵庫の中身を確認してから買い物へ行く



地元で作られている食品を選んで買う



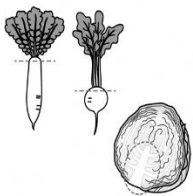
旬の野菜や果物を選んで買う

捨てる物が減り燃やすエネルギーを少なくできる

食品を運ぶときに使うエネルギーを少なくできる

栽培するときに使うエネルギーを少なくできる

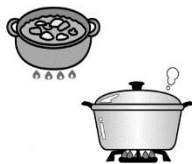
調理編



野菜の葉や芯の部分もなるべく無駄なく使う



食べられる量を考えて計画的に作る



鍋や料理に合わせて火力を調整したり、ふたをして調理する

捨てる物が減り燃やすエネルギーを少なくできる

ガスや電力などを上手に使うことで、余分なエネルギーを使わずに済む

食事、片付け編



作った料理は早めに残さず食べる



食器は、汚れを先に拭き取ったり、汚れの少ないものから洗う



ごみは水分をよくしぼってから捨てる

捨てる物が減り燃やすエネルギーを少なくできる

汚れた水をきれいにするエネルギーを少なくできる

水分の多いものを燃やすエネルギーを少なくできる

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えています。これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

私たちにもできるSDGsを毎日の生活の中で見つけて実践しましょう。

SDGs 17の目標

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさも守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 8 働きがいも経済成長も | 17 パートナリシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう | |



10月 給食レシピ

カレー汁

【材料】1人分

- 牛肉 8g
- じゃがいも 30g
- たまねぎ 20g
- にんじん 5g
- 油 0.5g
- 塩 0.3g
- しょうゆ 3g
- さとう 1.5g
- カレー粉 0.5g
- だしの素 0.5g
- 米粉 3g

【作り方】

- ① じゃがいも拍子木切り、たまねぎ短冊切り、にんじん短冊切り。牛肉も食べやすい大きさに切る。
- ② サラダ油で牛肉、①を炒める。
- ③ 水を加えて柔らかくなったら調味料を加える。
- ④ 米粉を水で溶き、③に加えてとろみをつける。



当時の実際のレシピです

- 夕食
- 飯 Ⅱ内地米二〇瓦、外米六〇瓦
 - 天ぷらⅡ小鰹二〇瓦、塩三瓦、メリケン粉三〇瓦、食用油〇〇二立、馬鈴薯三〇瓦、醤油〇〇一立
 - カレー汁Ⅱ牛肉四〇瓦、馬鈴薯五〇瓦、玉葱三〇瓦、人参二〇瓦、グリーンピース二〇瓦、食用油〇〇五立
 - 塩三瓦、味の素〇・三瓦、メリケン粉一〇瓦、砂糖一〇瓦、カレー粉二瓦
 - 漬物Ⅱ胡瓜漬三〇瓦
 - 茶 Ⅱ二瓦

引き揚げの日にちなんで献立です。戦後、舞鶴に引き揚げてこられた方に栄養のある食事が提供されました。舞鶴市の小中学校で給食用にアレンジして再現し、当時に思いをはせながら味わいました。