

# 給食だよ 10月号

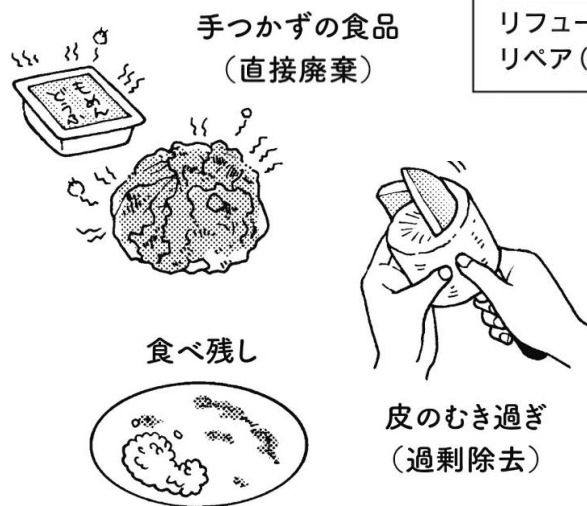


北本市立北小学校  
(家庭数配布)

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすために、まず自分ができることを実践してみましょう。

## 日本の食品ロスは年間600万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間600万トン（平成30年度推計）です。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品（直接廃棄）」、「皮のむき過ぎ（過剰除去）」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO<sub>2</sub>の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



### ごみを減らす 3R

3Rとは、資源を循環させながら利用し続けるための方法です。



リデュース Reduce	マイバッグを使うなどごみの発生を減らすことです。
リユース Reuse	くり返し使ったり、必要な人に譲ったりすることです。
リサイクル Recycle	資源として再生利用することです。

#### その他の「R」

リフューズ (Refuse/断る)  
リペア (Repair/修理して使う)

世界に誇れる日本語

## もったいない

環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニア人のワンガリ・マータイさんは、「もったいない」という日本語に感銘を受けたそうです。「もったいない」は、3Rを一言で表すことができ、命の大切さや地球資源への尊敬の意味もあります。



### 給食レシピ紹介

## どさんこ汁

材料	4人分	切り方・処理
豚もも肉	80g	小間切り
じゃが芋	中1個	1cmいちよう切り
人参	中1/4本	3mmいちよう切り
玉ねぎ	中1/4個	5mmスライス
もやし	60g	
ホールコーン	60g	
にんにく	小さじ1	みじん切り
生姜	小さじ1	みじん切り
白みそ	大さじ2・1/2	
コンソメ	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
水	700cc	

#### 《作り方》

- 鍋にごま油を熱し、にんにくと生姜を弱火で炒め、香りを出す。
- 肉を炒め、玉ねぎ、人参、じゃが芋を加え炒める。
- 水を加え、もやしとコーンを加える。
- 野菜に火が通ったら、調味料を加える。

道産子(どさんこ)は北海道を意味しています。北海道産の多い、じゃが芋・コーン・人参が入った給食の定番メニューです。

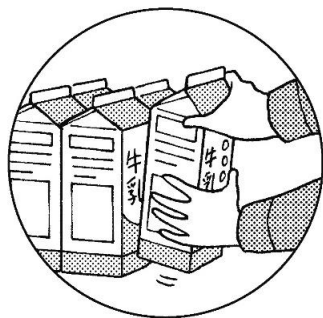
## 今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに食べる



すぐに使うなら、手前の商品を買う



必要な分だけ買う



期限表示を正しく理解する

