

給食たより

第 1 号
平成 22 年 6 月
青梅市立学校給食センター



あじさいの色が美しく映えることとなりました。入学・進級し、新しい環境に慣れたころでしょうか。今年度は食育から考える「エコ」をテーマにお届けします。

「もったいない」の♡心をわすれずに

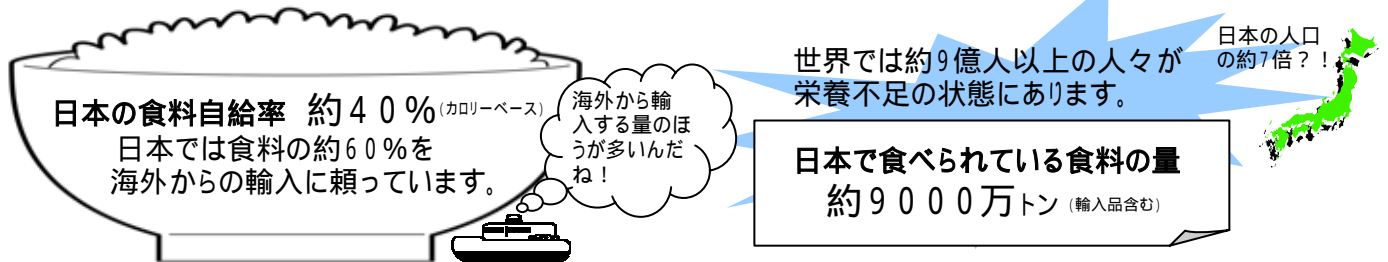
まだ食べられるのに
捨てていませんか？

日本では昔から「もったいない」という言葉が使われてきました。まだ使えるもの、食べられるものをむだにしてしまったときなどに使いますが、これは、日本ならではの考え方だそうです。



この言葉に感銘を受けたケニアのワンガリ・マータイさんは、「MOTTAINAI(もったいない)」を世界共通の言葉にしようと広める活動をしています。

日本ではたくさんの食べ物が捨てられています。



それなのに、生ごみはこんなにたくさん出ています！！



食品ロス

まだ食べられるのに、捨てられているもの。



家庭からの食品ロス

(生ごみ1100万トンのうち) 1年間で200～400万トン

1人1日あたりの食品ロス(42.2g)の内訳

野菜や果物の皮を厚くむきすぎた。
肉の脂身を全部取り除いた。(過剰除去 22.7g)
食事を作りすぎて食べ残された。(食べ残し 11.3g)
買ったのを忘れて期限が切れたり、カビが生えた。(直接廃棄 8.2g)

レストラン・スーパーなどからの食品ロス

(生ごみ800万トンのうち) 1年間で300～500万トン

食品ロスの原因

お客の食べ残した料理。…58%
仕込みすぎてお客に提供できなかった。…39%
商品の規格変更、期限切れ、
パッケージの印刷ミスなどによる返品。…2%

家庭での食品ロス を減らすために

地球温暖化や人口増加による食料不足など世界的規模でさまざまな問題が懸念される中、わたしたちにできることは、「もったいない」の心を忘れずに物を大切にすること、食べ物に感謝し残さずいただくことではないでしょうか。
「食品ロス」を減らすために、わたしたちにできることは何かを考えてみませんか。

買い物の前に在庫を確認する

冷蔵庫はこまめにチェックし、買い物の際は必要な分だけ購入するようにしましょう。



必要なものは...

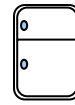
保存方法の工夫

食品表示を見て、食品にあった方法で保存しましょう。

食材を無駄にしない調理法や献立の工夫

食べきれなかった物は、ほかの料理に作り変えたり、冷凍保存しましょう。
つい捨ててしまいがちなブロッコリーの茎、セロリーや大根の葉などは、細かく切ってスープに入れるなどすると、おいしく食べられます。

週に一度冷蔵庫の整理もかねて、具たくさん野菜スープを作ってみてはいかがでしょうか。



食べきれなかったものは、冷凍保存



細かく切ってスープに

消費期限・賞味期限を確認する

【消費期限】

意味は？
この時期を過ぎると食べないほうがいい期限です。
表示方法は？
年月日で表示
対象の食品は？
お弁当・サンドイッチ
生めんなど

【賞味期限】

意味は？
おいしく食べることができる期限。この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。
表示方法は？
3ヶ月を超えるもの 年月
3ヶ月以内のもの 年月日
対象の食品は？
スナック菓子・カップめん
缶詰など

一度開封した食品は、表示されている期限にかかわらず早めに食べるようにしましょう。

参考：政府広告オンライン(もったいない！「食品ロス」を減らそう)

作ってみましょう。
～6月の献立から～

するめのミックス揚げ



よくかもう！

材料4人分

さきいか20 g
にんじん30 g
玉ねぎ80 g
さつまいも40 g
グリーンピース...10 g
ホールコーン...10 g
たまご1/2個
塩ひとつまみ
小麦粉大さじ4
水適宜
揚げ油適宜

作り方

天ぷら鍋に油を熱しておく。

さきいかは5cmに切る。にんじんは5cmの千切り。
玉ねぎは1/2に切り、薄く切る。
さつまいもは5mm角×5cmくらいの千切りにする。
ボールにたまごを割りほぐし、塩・小麦粉・水を入れて固めの衣を作る。
材料をに入れ、ねばりが出ないようにさっくり混ぜる。
手で1人分ずつ平たくまとめ、油で揚げる。
(衣が固ければ、水を加えて調整してください。)



学校給食の食材購入費は、保護者が納める給食費でまかなわれています。給食費の口座引き落としに、支障がないようご協力ください。

