

10月給食たより

令和3年度
山梨市教育委員会

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。ぜひ解決したい問題です。

ご家庭で実践して
みましょう！

食べ方や生活の工夫で「食品ロス削減！」

旬の食べ物を使う



旬はその食材がよくとれ、一番おいしくて栄養たっぷりな時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。季節限定の貴重な味だと思えば、大切に食べる気持ちが出てきます。

家族と一緒に料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理出来たら、ますますおいしくなりますね。

お買い物は計画的に



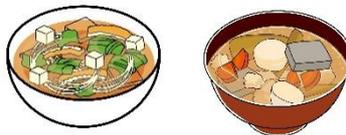
必要な分だけ購入できるよう、事前のチェックをしましょう。冷蔵庫の整理も定期的に！加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べきれそうなものは日付の新しさにこだわらず購入するとよいですね。

食べきれぬ量をよそる



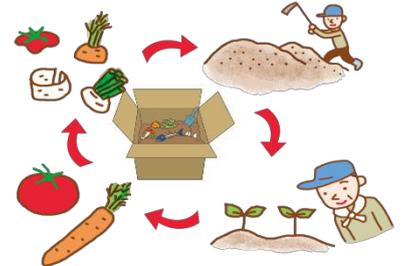
自分に合ったふさわしい量を知り、それをなるべく残さず食べるようにして食べ残しを減らしましょう。また、一度に食べきれないほど作りすぎてしまったら冷凍保存しておく・アレンジメニューに変身させるなどして、無駄のないようにしましょう。

意識して使い切りをする



冷蔵庫整理の日を作って、野菜の切れ端などの使い切れなかった食材を使ってみそ汁やスープにしてみましょう。大根葉は買ったらずぐにゆでて小さく刻んでおき、タッパーに入れておくと、汁にちょっと入れたり、納豆に入れたりすると手軽で便利です！

生ごみをリサイクル



野菜くずなどの生ごみは、段ボールコンポストや、プランターを使ったコンポストなど、ゴミとして出さず、肥料としても使うことのできるリサイクルの方法があります。取り入れてみてはいかがでしょうか。

いつもの料理を旬の食材を使った料理に変身！

- シチュー→さつまいもやきのこを使って秋のシチューに！
- ごはん→なめたけの瓶詰めと、きのこを炊き込めば、簡単きのこの炊き込みごはん！
- 焼き鮭→ホイルに鮭・きのこ・キャベツ・バター・甘みそを包んでトースターで20分！チャンチャン焼風。
- 里芋を一口に切ってレンジでチン、みそ・マヨネーズをまぜてチーズをかけて焼けば和風グラタン風。
- ハンバーグ→大根おろしとポン酢をかけてたまにはちがう食べ方を！
- かぼすやすだちを焼き魚や料理に添えるだけでもいつもと違った雰囲気！

