

# 給食だより 10月号

令和4年10月 流山市立東部中学校

日増しに秋が深まってきました。朝晩の寒暖の差で体調を崩しやすくなります。栄養バランスのよい食事をとり、風邪を予防することが大切です。また、スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。この時季は、いろいろな食べ物が収穫できる季節です。旬の食材を食べ、栄養をしっかりととりましょう。

## 【10月は、食品ロス削減月間】

「食品ロス」とは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のことです。売れ残りや食べ残し、調理をする際に過剰に皮などを取ることで発生します。

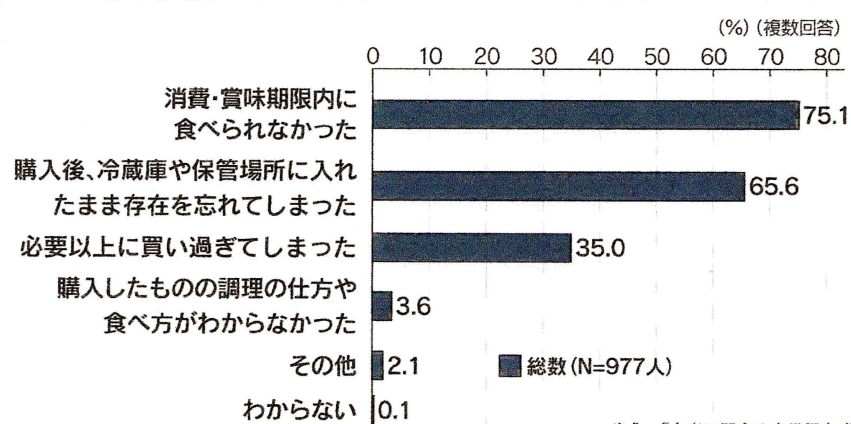
国、地方公共団体、事業者、消費者等の多様な主体が連携し、国民運動として食品ロスの削減を推進していくために、令和元年に「食品ロス削減推進法」が施行されました。この法律の中で、10月は食品ロス削減月間、10月30日は食品ロス削減の日とされています。また、この法律に基づき、千葉県でも令和3年3月に「千葉県食品ロス削減推進計画」が策定されました。

平成27年9月25日に国際連合で採択された「持続可能な開発のための2030アジェンダ」で定められている「持続可能な開発目標」のターゲットの1つとして、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させることが盛り込まれています。

千葉県では、食品ごみを削減するために、『ちば食べきりエコスタイル（略称：ちば食べエコ）【家庭での食事の際や、レストランや宴会での食事の際に「食べきり」を勧めていくことで、食べ物がごみになる量をできるだけ減らしていくための取組】』を行っています。

## ＜家庭の食品ロスの原因＞

### Data 見る食育 ▶▶▶ 家庭の食品ロスの原因



購入した食品を食べずに捨ててしまった原因でもっとも多かったのは「消費・賞味期限内に食べられなかった」でした。食品ロスの削減のために、食材をチェックするようにしましょう。

出典 「食育に関する意識調査 報告書」農林水産省 令和3年3月

©少年写真新聞社2022

## ＜食品ロスを減らそう！！＞

食べられるのに捨ててしまう食べ物



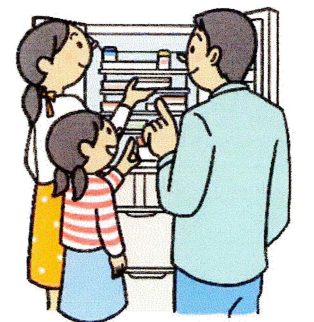
僕たち私たちにできること



クラスに配られた給食は、全部配ろう！

食べる時間をしっかりととり、苦手なものでもひと口は食べてみよう！

みんなで考えたいこと

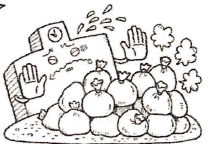


買いすぎず、あるものは使い切り、食べる工夫をしよう！

食品ロスを減らすために、まず自分ができることから始めましょう。



「少しだけ」のはずなのに・・・あなたが残した給食。全校分になるとたくさんの量になってしまいます。



参考：千葉県庁・環境省・農林水産省 各ホームページより

## 【おすすめ給食レシピ】

### チーズ卵スープ(10/18給食より)

【材料】(4人分)

鶏肉小間切れ60g、にんじん1/4本、じゃがいも1個、玉ねぎ1/2個、小松菜40g、卵2個、粉チーズ12g、パン粉8g、コンソメ3g、塩小さじ1/2、こしょう少々、水650CC

【作り方】

①じゃがいも・にんじんはいちょう切り、玉ねぎはスライス、小松菜は下ゆでして2cmに切る。粉チーズとパン粉と卵を混ぜる。

②鍋に水を煮立て、鶏肉・にんじん・玉ねぎ・じゃがいもを加えて煮て、コンソメ・塩・こしょうで調味する。

③粉チーズ+パン粉+卵を混ぜ合わせたものを②に入れて、味を調べ、小松菜をいれる。

【アピールポイント】

パン粉と卵でふわふわ卵スープに！！