

きゅうしょくたより

令和7年10月
流山市立八木北小学校

10月は「食品ロス削減月間」です！



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 CO₂ 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。

今日から実践！食品ロス削減

買物

事前に手持ちの食材と期限をチェック

▶メモ書きやスマートフォンなどで撮影した画像が有効

必要な分だけ買う

▶まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる

▶多めに買った場合は、冷凍保存等を上手に活用！

期限表示を知って賢く買う

▶すぐ使う食品は、商品棚の手前から取ってみる

冷蔵庫の中身を撮影して、買い物の時に確認するとGOOD！

「てまどり」で食品ロス削減に貢献！家計にもやさしい取り組みです。

保存

買ったらず処理して、適切に保存する

▶水分の多い野菜はビニール袋等に入れて乾燥を防ぐ

▶根菜類は新聞紙で包むなどして冷暗所で保存

新鮮なうちに冷凍する・冷凍方法を知る

▶野菜や肉などは1回分ずつフリーザーバックに入れ、薄く平にして、アルミトレイに載せて冷凍庫へ（熱伝導で早く冷凍できる）

ローリングストックをやってみる

▶ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらず分を買い足す

▶口に合わなかった…作り方が分からない…など戸惑うことを減らせます。

みんな冷凍できます！

かしこく冷凍！

ちやしは、水洗い後、よく水切りして、冷凍保存できます。

ふたは開けて冷凍してください。

きゅうりも冷凍、自然解凍して酢の物などに♪

ラップやアルミホイルで包んで冷凍できます。

調理

食品の特徴を知って無駄なく使う

▶野菜を無駄なく（皮ごと、茎、種）

▶無駄の少ない切り方をマスターする

※じゃがいもは芽と周辺の緑色の部分を除く

作りすぎない工夫をしよう

▶予定や体調にも配慮

残った料理はリメイク

▶毎月●日は冷蔵庫の残り物で調理にトライ

楽しくトライ！

クックパッド「消費者庁のキッチン」で食材を無駄にしないレシピ公開中！

にんじん・だいこん・かぼちゃ

よく洗えば、皮ごと使える。

ほうれんそう

根元の赤い部分も、きれいに洗えば食べられる。

ブロッコリー

茎の部分も、食べやすく切れば料理に使える。

だいこんの葉

よく洗えば、ほかの葉物野菜と同じように、味噌汁の具材にしたり、細かく刻んで、ちりめんじゃこやかつお節と炒めてふりかけにできる。

ピーマン

種もそのまま食べられる。

きのこ

石づき、おがくずが付いている部分だけ取り除けば、全部使える。

無駄の少ない野菜の切り方例

Before

After

試食会

9月26日（金）、校庭の除草作業後に試食会を行いました。

60名の方が参加されました。試食前に、栄養教諭から給食についての話と、6月の給食時間に放送した食育TVを見ていただきました。カレーライスやしゃも春巻きが出来るまでや、午後の洗浄の様子を動画で流しました。

当日の献立は「ポークカレーライス、ツナとわかめのサラダ、みかん、牛乳」で、カレーライスを作っている様子を動画で見てから試食することで、より理解を深めていただくことができました。

試食中には、保護者の方から、ご家庭でも給食のことが話題になることや、給食で美味しかった料理を作ってほしいと言われたので作り方を教えてほしいなど、いろいろ伺うことができました。

試食後に感想を記入していただきました。今後の参考にさせていただきます。ご参加ありがとうございました。

【感想より】

- ・栄養バランスのとれたおいしい給食でした。
- ・カレーもバターと小麦粉から作っていることにビックリしました。
- ・お母さんにも絶対食べてほしいと言われて参加しましたが、あたたかくできたてでとてもおいしかったです。給食について子どもと話す機会もできてよかったです。
- ・子どもたちが食べやすいように食材を工夫して取り入れていることがわかり、ありがたいです。
- ・子どもから給食がおいしいと聞いていましたが、とてもおいしかったです。また参加したいです。
- ・とても手間をかけて作っていることがわかりました。カレーの野菜も大きめで、サラダもしっかりかむようになっていて、子どもたちもしっかりかんで食べるくせがつくと思いました。
- ・牛乳パック直飲みは、マナー的にどうなんだろう？と思いました。
- ・給食の作り方を映像で見ることができてよかったです。HPの給食もいつも見えています。
- ・動画を見て、安心安全に気を配りながら丁寧に作っていることを知り感動しました。
- ・家族みんなで献立表を見られる場所に貼り、翌日のメニューの話をするのが夕食時の恒例です。
- ・物価高のニュースで給食のおかずがから揚げ1個というのを目にしてショックを受けましたが、八木北小はそうではなく、栄養、味、安全面も考えられていて安心と感謝の気持ちでいっぱいです。

今月の献立より

「キンパ風混ぜごはん」

（材料）1人分 ごはん1杯 豚肉10g にんにく少々 にんじん10g
たくあん5g キムチ5g 小松菜10g 中華スープの素0.2g 砂糖1g
酒1g コチジャン2g しょうゆ1g 塩0.1g 白ごま2g

（作り方）①にんにくはみじん切り、にんじん、たくあんは千切り、小松菜はゆでて刻んでおく。
②フライパンにごま油、にんにく、豚肉を入れて炒める。コチジャンを半量入れる。③にんじんも入れて炒め、少しやわらかくなったら、たくあん、キムチ、調味料を入れる。最後に小松菜、ごまをいれる。④ごはんを③と混ぜて出来上がり。お好みで、のりをかけても。

出典：消費者庁ホームページ https://www.no-foodloss.caa.go.jp/month_material.html