

きゅうしょくたより

令和2年10月
流山市立八木北小学校

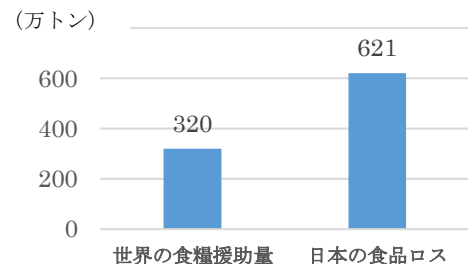
10月は「食品ロス削減月間」です！



日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、年間600万トン以上発生しています。これは国民一人当たりで換算すると年間約50kg、毎日お茶碗約1杯分（約140g）を捨てている計算になります。

一方で日本は、多くの食料を海外から輸入しています。日本の大切な文化である「もったいない」のここを大切に、自分たちができることから取り組んでみませんか？

日本の「食品ロス」は、世界の食糧援助量より多く、日本の米収穫量785万トンに迫る量です。

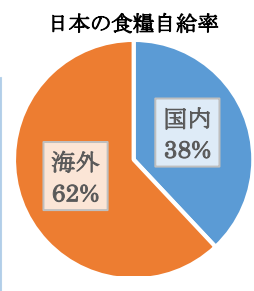
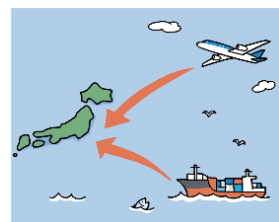


農林水産省、環境省、WFP 調べ（平成26年度）

私たちの食べ物は、約62%が海外からの輸入によるものです。

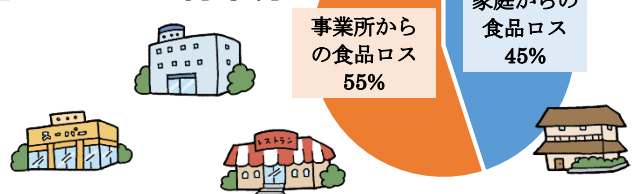
私たちは食べ物の大半を輸入に頼り、食べられる食べ物を大量に捨てています。

輸入するために使うエネルギー、世界の食糧事情から考えても、私たちは「もったいない」状態です。



農林水産省（平成28年度）

日本の食品ロスは、家庭でのロスが約半分！



農林水産省、環境省調べ（平成26年度）

【家庭での食品ロス3大理由】

- 1位 むきすぎ（過剰除去） 55%
- 2位 食べ残し 27%
- 3位 食べずに廃棄 18%

今日から実践！食品ロス削減

家庭編

「必要な量だけ購入」して「食べきる」ことが削減のポイントです。

買物

事前に冷蔵庫内などをチェック

- ▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影した画像が有効

買物は使う分だけ

- ▶ 使う・食べられる量を購入しましょう。

手前に陳列されている食品をチョイス

- ▶ 家庭での利用予定に照らして期限表示を確認しましょう。



保存

最適な保存場所に

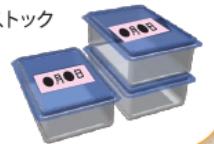
- ▶ 保存方法に従って最適な場所に保存

まとめて下処理

- ▶ 冷凍・乾燥・塩蔵などでストック

ローリングストック

- ▶ 期限の長い食品を奥に、近い食品を手前に



調理

残っている食材から使う

- ▶ 「いつか食べる」食品は食品ロス予備軍

食べきれぬ量を作る

- ▶ 体調や健康にも配慮

食材を上手に食べきる

- ▶ 定期的に冷蔵庫や収納庫を整理する日を決める
（例：毎月●日はあるものでお好み焼きデー）



もし、食べきれなかった場合は、他の料理に作り替えるなど、献立や調理方法を工夫しましょう。詳しくはQRコードへ

[クックパッド消費者庁のキッチン（公式ページ）](#)



（消費者庁ホームページより）

今月の献立より

「我が家のおすすめレシピ」3年3組 加藤さん

【魚のマヨチーズ焼き】（材料）たらや鮭など マヨネーズ ピザチーズ 下味（塩 こしょう 酒） （作り方）①魚に下味をつける。②耐熱皿に魚を入れ、マヨネーズとチーズを混ぜ合わせたものをのせてオーブンで焼く。（エピソード）魚があまり好きでない娘ですが、マヨネーズとチーズでしっとりとして好みの味なので、おいしく食べてくれます。

※9月の給食だよりに載せられませんでした。申し訳ありませんでした。

★裏面にも食に関する情報を載せています。どうぞご覧ください。