



食品ロスを減らそう!

お肉のおかずはおかわりしちゃった。
野菜や魚は、苦手だから残そう。

9月8日(金)の残量は...

主菜(ごはん・パン・めん) 12kg
おかず 1kg
汁物など 1kg

1人1人が、あと1kg食べれば、残量は0になります。

グリーンボーイ君、
全校で何kgの残量があるか知ってる?

うん...
毎日給食コーナーに掲示してあるね。毎日
ご飯が15kgくらい、
さらに、おかずも
(水分や牛乳は含まない)
15kgくらい
残っているの、
知ってるよ。

でも
自分一人
だけなら
何も
変わらない
でしょう?

ぼくが
残している
量は少しだよ。

きっと同じことを考えている人は
大勢いる。その結果...

日本の
食品ロスは
こんなに
多くなるん
だよ!

642万トン

25メートルプール
約16,460杯分の水の重さと同じ

× 16,460

食品ロスとは
まだ食べられるのに
捨てられる食品のこと

日本全体だと
とんでもない量に
なってしまう
んだね!!

日本の食品ロスは、世界の中でも目立つ量だよ。

日本人一人当たり、毎日お茶わん1杯分を
捨てているのと同じ量なの。
これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた
世界の食糧援助量(2018年で年間390万トン)を
はるかに超えているよ。

あんぐり

食品ロスを
減らすために
いったい何が
できるん
だろう?

1人1人の意識が大切だよ。
例えば給食は、
一人あとミニトマト2こ分
多く食べると、
残量はほぼ0になる計算だよ。

給食はみなさんの成長に
必要な量が計算されているの。
それをふまえて、
一人一人その日の体調や
運動量などが違うため
自分の食べられる量を
考えることも必要だよ。

食品ロスを減らすために、
「食べ残しをしない」こと以外に、
こんなこともできるよ。

「賞味期限を正しく理解する」
「皮やへた、しんの取り過ぎに
気をつける」
「必要な分だけ購入して食べきる」

自分だったら
何なら
できるか
考えてみる!

食べ物のいのちを
大事にすることは...

食べ物をむだにしないことで、
生き物の命や、
食事ができあがるまでに
感謝の心を伝えることができます。

地球のいのち(環境)を
大事にすることに
つながるんだ!

一人一人の工夫が、
大きな力に
なることを忘れないでね!

むだなごみを減らすことは、
地球を守っていくことにつながります。



～日本の四季と行事食～

「十五夜」と「十三夜」



今年(2020年)は、10月1日が十五夜、10月29日が十三夜です。
十五夜の月は「いも名月」と言い、旬の果物の他に、さといもをおそなえします。十三夜の月は「豆名月」と言い、豆(完熟した大豆がとれる時期です)や、栗をおそなえします。
月見だんごの他に、これらおそなえした作物を行事食にいただきます。



〇材料(4人分)

牛肉 スライス	120g
赤ワイン	5g
塩・こしょう	少々
サラダ油	5g
じゃがいも	80g
たまねぎ	200g
にんじん	80g
にんにく	2g
トマト	50g
マッシュルーム水煮	40g



ハッシュドビーフ

<世界の食文化にふれよう!>

〇作り方

- ①牛肉に赤ワイン、塩、こしょうをふっておく。
 - ②じゃがいもとにんじんは千切り、玉ねぎは薄切り、トマトは湯むきしてさいの目切り、にんにくとパセリはみじん切りにする。
 - ③サラダ油を熱し、にんにくを入れて香りが出たら、牛肉を炒める。
 - ④玉ねぎ、にんじんを加え、さらに炒める。
 - ⑤水を加え、じゃがいも、トマト、マッシュルームを入れて煮る。
 - ⑥具材がやわらかくなったら、調味料を加える。とろみが出たら塩こしょうで味を調え、最後にパセリを散らす。
- ☆イギリスでは、ローストビーフなどの牛肉料理が余った時に、デミグラスソースやケチャップ、ウスターソースで煮込んで作るそうです。

