



# 給食だより



寒い日が続いていますが、そんなときは冬野菜を使ったあったか料理がおすすめです。特に土の中でできる根菜類はからだを温める効果があります。日持ちがする根菜類はストックしておくことも多いと思いますが、家庭には今、どれくらいの食品がありますか。今回は買い物や料理をするとき、外食するときに気をつけたい「食品ロス」がテーマです。

## もったいない精神を大切に

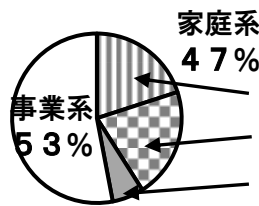
日本は大量の食品ロス国

まだ食べられるのに捨てられている食べ物は年間約522万トン！

日本人1人あたりに換算すると、毎日おにぎり1個分(113g)の食べ物を捨てていることになる。



(日本の食品ロスの内訳2020年)



食品ロスの約半数は家庭で発生！

食べ残し20%…食卓にのぼったのに食べきれずに廃棄  
直接廃棄21%…賞味期限切れなどで手つかずのまま廃棄  
過剰除去6%…皮を分厚くむきすぎた、など  
食べられる部分も廃棄



世界の飢餓人口約8億人

飢餓に苦しむ人々に向けた  
世界の食料支援量  
約420万トンより多い量が捨てられている。



SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



持続可能な  
消費生産形態を確保する

エスディーゼーズ

《 SDGs 》

世界中で、協力して食品  
ロスを減らそう、という  
試みがすすんでいます。

## ●食品ロスを減らそう！●

### 買い物のとき

- ・買い物の前に冷蔵庫の中やストックを確認する。
- ・食べきれないほどの食材を買わない。
- ・商品は手前から購入する。(お店での食品ロス削減につながる)



「消費者庁のキッチン」など、  
食材を無駄にしないレシピが  
インターネットでも紹介されて  
います。



### 調理のとき

- ・残っている食材から使う。 ・食べられる分だけを作る。
- ・大根の葉や人参の皮、ブロッコリーの芯などは捨てずに、食材をまるごと食べる工夫をする。

### 保存のとき

- ・乾燥や冷凍など、傷みにくい方法を取り入れる。
- ・冷蔵庫の中を整頓する、透明な容器を使用するなどして、食べ忘れない。

(農林水産省HP・環境省HP参考)

「もったいない」という気持ちを持って行動することは、食品ロスを減らすだけでなく、無駄な食費も減らすこととなります。「もったいないことにならないかな?」と、買う前や捨てる前、注文する前に考えてみましょう。

みどり野保育園

# 体を温める食品

寒い冬、体を中から温める食品をとることで、風邪予防につながるといわれています。

## しょうが

体を温め、発汗を促す作用があるといわれる“ジンゲロール”が含まれる。



## ねぎ類、にら、にんにく

糖質の燃焼を促し、血液の循環を良くする効果が期待できる“アリシン”が含まれる。



## 赤唐辛子

交感神経を刺激し、血行を良くするのに役立つ“カプサイシン”が含まれる。



## たんぱく質を多く含む食品

たんぱく質の原料である“アミノ酸”は、しっかりした体を作り、じっくり体を温めます。

《多く含む食品》

肉、魚、卵、豆、豆製品、乳製品 など



## ビタミンEを多く含む食品

末梢血管などの血行を良くする効果が期待できる。

《多く含む食品》

ブロッコリー、かぼちゃ、アボカド、赤ピーマン、ほうれん草 など



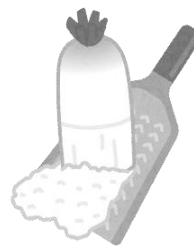
## ☆ おやつに簡単 大根もちししぴ ☆

【材料】 子供3人分目安

大根…150g 豚肉…20g 青ねぎ(小口切り)…10g  
上新粉…35g 塩…少々 サラダ油…少々

【作り方】

- ① 大根はすりおろし、ザルなどで水気を切る。
- ② 豚肉は炒めて、油切りをしておく。
- ③ ①、②、青ねぎ、上新粉を混ぜ合わせ、小判型に形を整える。
- ④ フライパンに油を熱し、中火で両面こんがりと焼き、ふたをして5分ほど弱火でじっくり、火を通す。



♪ 栄養価も高く、風邪予防にもおすすめです！  
豚肉の代わりに、しらす干しや桜えびなど、  
お好きな食材を入れてもおいしいですよ♪



しっかり噛んで食べてね！