

食育だより

令和6年10月 No.6
大阪市立大隅東小学校
(作成：東淀川区栄養教職員)

食品ロスを減らしてみませんか

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

食品ロスは「もったいない」だけでなく、地球環境にも影響があり、世界中で食品ロスを減らす取り組みが行われています。

食品ロスとは

食品ロスとは「まだ、食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のこと」をいいます。日本では年間472万トンの食品ロスが発生しており、その内、約50%（236万トン）は家庭から排出されています。これは、国民1人当たり1年間で38kgの食品ロスに相当する量です。



食品ロスを減らすコツ

買いすぎない



買いものに行く前に家にある食べ物を確認する。

作りすぎない



家族の予定や体調に合わせて作る量を調節する。

食べ残さない



外食する際は食べられる量を注文する。

家庭で捨てられやすい食品

おかずをたくさん作りすぎてしまったり、買ったことを忘れて期限が切れてしまった経験はないでしょうか。消費者庁の調査では、家庭で捨てられやすい食品として、主食（ごはん、パン、麺類）、野菜、おかずの順に多く、また、捨ててしまう理由として、「食べきれなかった」、「傷ませてしまった」、「賞味期限・消費期限が切れていた」の回答が多い結果になっています。

参考資料：消費者庁 食品ロス削減ガイドブック（令和6年度版）

調理の工夫

～野菜をムダなく使ってみましょう～

にんじん・だいこん・かぼちゃ

よく洗えば、皮ごと食べることができます。



ブロッコリー



茎の部分も、食べやすく切れば、料理に使えます。

だいこんの葉、かぶの葉

よく洗えば、葉物野菜と同じように使うことができます。（みそ汁の具、ふりかけなど。）



「えこレシピ」



大阪市と大阪市食生活改善推進委員会が、協働で作成した「えこレシピ」です。ぜひ、ご参考ください。

おすすめの給食メニュー

「おかかなっ葉」 （材料：4人分）

- ・かつおぶし 8g ・だいこん葉 20g ・いりごま 8g
- ・サラダ油 適量 ・みりん 小さじ1/3
- ・こいくちしょうゆ 小さじ2/3

（作り方）

- ① いりごまはいる。だいこん葉は細かく切る。
- ② サラダ油を熱し、だいこん葉、かつおぶしの順にいため、みりん、こいくちしょうゆを加えてさらにいためる。最後にいりごまを加えていためる。
- ③ ごはんに添えて食べる。

※給食では、乾燥しただいこん葉を使用していますが、生のだいこん葉でも作ることができます。食品ロスを減らすメニューとしてもおすすめです。

「食育だより」は保護者やご家庭に食育を啓発していく資料です。