

# 食育だより

令和6年10月 No.6  
大阪市立 豊里南 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

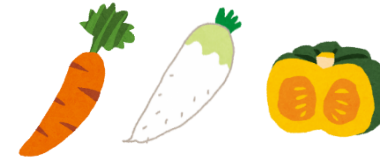
おかずをたくさん作りすぎてしまったり、買ったことを忘れて期限が切れてしまったりした経験はないでしょうか。消費者庁の調査では、家庭で捨てられやすい食品として、主食（ごはん、パン、麺類）、野菜、おかずの順に多く、また、捨ててしまう理由として、「食べきれなかった」、「傷ませてしまった」、「賞味期限・消費期限が切れていた」の回答が多い結果になっています。

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。



### 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。）



### 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。

### 「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。