

食育だより 1月

令和5(2023)年
大阪市立鯉江小学校
城東区栄養教職員

食品ロス削減に取り組みましょう！

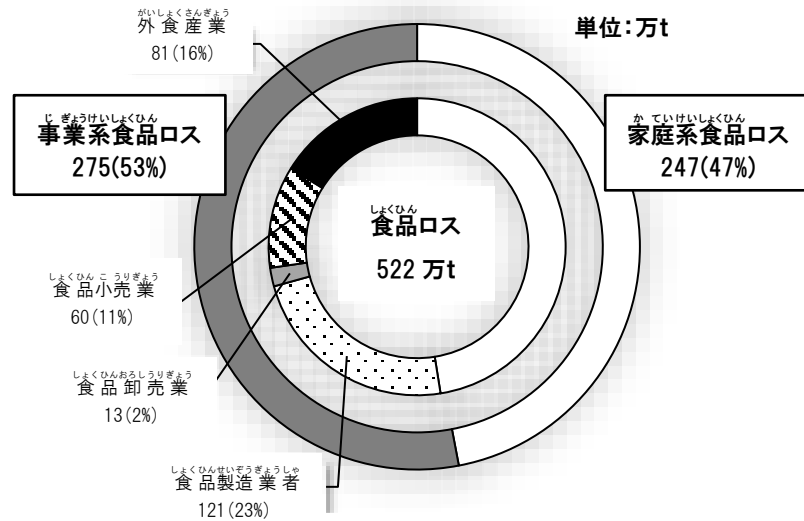
★食品ロスとは

手つかずのまま捨てられている食品や食べ残しといった、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」と言います。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境に悪い影響を与えてしまいます。



★食品ロスは年間どれくらいあるの？

日本では、年間522万トンもの食品ロスが発生しています。そのうち247万トンが各家庭から発生する「家庭系食品ロス」です。これは日本人1人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと近い量になります。



国民1人当たり食品ロス量
1日 約113g
※茶碗約1杯のご飯の量(約150g)に近い量

年間約41kg
※年間1人当たりの米の消費量(約53kg)に近い量

資料：総務省人口推計(2020年10月1日)
令和元年度食料需給表(確定値)

日本の食料自給率(カロリーベース)〔H30年度〕は37% ⇒ 先進国の中では最低の水準
(アメリカ:132%、フランス125%、ドイツ86%、イギリス65%)

日本は食料の63%を輸入に頼っているにも関わらず、

多くの食品ロスを生んでいることになります。

★できることから始めよう！

なま うんどう 生ごみ3きり運動

「使いきり」「食べきり」「水きり」の3つの「きり」を心がけて、食品ロスの削減に取り組みましょう。

おおさかしでは、なまごみ減量施策として生ごみ3きり運動を推進しています。

①「使いきり」 食材は無駄なく使いきりましょう！

■「冷蔵庫をチェック」

定期的に冷蔵庫の食材をチェックし、賞味・消費期限切れになる前に使いきる。

■「買すぎない」

買い物に行く前に、冷蔵庫等の在庫をチェック。使いきれる必要な分だけ購入。

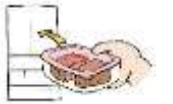


②「食べきり」 料理は残さず食べきりましょう！

おうちでは…■食べきれぬ量だけ作り、残さず食べる。

■食べきれなかったときは、冷蔵・冷凍で保存する。

外食時は…■食べきれぬ分だけ注文し、残さず食べる。



③「水きり」 ごみに出すときは水気をきりましょう！

■「濡らさない」

野菜などの使えない部分は洗う前に切り落とす。

■「水きりをする」

生ごみを普通ごみに出すときに「ぎゅっ」と一絞る。



一人ひとりにできることを意識していきましょう！

参照：大阪市ホームページ
農林水産省ホームページ

つくってみよう！給食の一品(12月の献立より) とうふハンバーグ

【材料】(給食4人分)

| | |
|----------|------|
| ツナ缶 | 60g |
| 木綿豆腐 | 120g |
| じゃがいもでん粉 | 8g |
| たまねぎ | 40g |
| 砂糖 | 2g |
| 塩 | 適量 |
| こいくちしょうゆ | 5g |
| ケチャップ | 適量 |

【作り方】

- ① とうふは大切切り、たまねぎは粗いみじん切りにしておく。
- ② ツナは十分に油をきる。
- ③ ツナ、でん粉、たまねぎ、砂糖、塩、こいくちしょうゆを合わせ、練るようによく混ぜ、更にとうふを加えて混ぜる。
- ④ 形を整え、フライパンで焼く。ケチャップを添えて完成。

給食献立を家庭用にアレンジしています！