

たのしい食育

※このおたよりは、食に関する情報を載せていますので、お子さんと一緒にご覧ください。

令和4年10月
編集・発行
福知山市学校給食会
学校給食センター
(小学校)

～10月は「世界食料デー」月間～

毎年10月16日は、世界の食料問題を考え、その問題の解決に向けて行動をする「世界食料デー」として国際連合により定められています。

日本では、この世界食料デーがある10月を「世界食料デー月間」とし、一人ひとりが食料問題について考える機会を設けています。

現在の日本や世界では、どのような食料問題があるのでしょうか？
大量の食料を廃棄している問題がある一方で、食べ物を十分に得ることが難しい人もたくさんいます。

どのような食料問題があるかを調べ、その解決のためにまずは自分ができることを考えてみましょう。



～食品ロスとは？～

「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？
「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことです。

日本では、年間で約520万トン(令和2年度推計値)もの食品ロスが出ています。食品ロスを減らすために、以下のことを実践してみましょう。



※消費者庁参照

食事をするとき

残さず食べよう！



料理をするとき

消費期限・賞味期限の
近いものから使おう！



食べきれないとき

食べきれない分は、冷凍
などをして保存し、早めに
食べよう！



大根のステーキ

【材料】：2人前

・大根	1/4本	・ベーコン	2枚
・鶏ガラスープの素	小さじ1/2	・淡口しょうゆ	小さじ1と1/2
・水	大さじ4	・食塩	小さじ1/4
・オリーブ油	小さじ2	・こしょう	少々
・にんにく	1かけ		



【作り方】：所要時間20分

1. 大根は皮をむき、2cm厚さの輪切りにする。両面に格子状の切れ目を入れる。
2. 耐熱容器に水、鶏ガラスープの素を加えて混ぜ、1を入れてラップをし、電子レンジ600Wで7～8分加熱する。
3. にんにくは薄くスライスし、ベーコンは5mm幅に切る。
4. フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で熱し、香りが立てば2を入れ、蓋をして弱～中火で2分ほど焼く。
5. 大根を裏返し、ベーコンを加え、蓋をしてさらに2分ほど焼く。
6. 両面に焦げ目がつけば、淡口しょうゆをフライパンの縁につたわせるように入れる。
7. 器に盛り、食塩、こしょうをふる。

～大根の知っ得情報～

○大根の旬はいつ？

大根の旬は、晩秋から春先です。現在では品種改良が進み、1年を通じて収穫できるようになりました。

○おいしい大根の選び方は？

色が白く、張りがあって、しなびていないものを選びましょう。また、持ったときに重みがあるものがおすすめです。

○大根の特徴

大根は部位によって味が違うので、特徴を活かして調理しましょう。

- ・葉に近い部分：甘みがあるので、大根おろしやサラダ、酢の物に。
- ・真ん中の部分：煮物や炒め物、焼き物に。
- ・先端の部分：辛味が強いので、スープや漬物に。

