

# 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  
(中学校)

10月は「世界食料デー」月間、30日は「食品ロス削減の日」とされており、さまざまな食料問題について考える月となっています。

私たちが毎日食べているものはどこから来ているのか考えたり、作ってくれた人に感謝したりしながら、食べ物を無駄にしないためにはどうすればよいかを考える機会にしましょう。

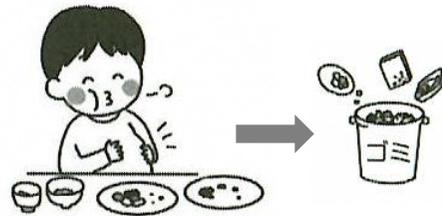


## ○世界食料デー（10月16日）

「世界食料デー」は、世界の食料問題について考える日として、国際連合が制定しました。世界食料デーは、世界の一人ひとりが協力し合い、最も重要な基本的人権である「すべての人に食料を」を現実のものとし、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としています。

世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されています。その一方で、食べ物を十分に得ることが難しい人も多くいます。

世界の「食」の問題を考え、誰もが飢餓や栄養不良に苦しむことがない世界を目指せるといいですね。



## ○食品ロス削減の日（10月30日）

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食べ物のことです。日本では年間約520万トン（令和2年度推計値）もの食品ロスが出ています。これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食料援助量（2020年は年間420万トン）の1.2倍に相当します。

また、日本の食品ロスを国民一人当たりで換算すると、お茶碗約1杯分（約130g）の食べ物が毎日捨てられていることになるのです。

この食品ロスを減らすために、みなさんができることは何でしょうか？

※消費者庁参照



## 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。



協力：福知山市役所健康医療課