

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5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
食品ロス削減月間

10月30日は
食品ロス削減の日

食品ロス について考えよう！



2019年10月に食品ロスの削減の推進に関する法律（食品ロス削減推進法）が施行されました。それに基づき、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」となりました。

みなさんも日頃の食事を振り返り、食品ロスについて考える機会にしましょう。

食品ロスとは…

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを言います。日本では、年間523万トン、国民1人あたりに換算すると、毎日お茶碗一杯分もの食べ物が捨てられていることとなります。

523万トンとは
東京ドーム
約4.2杯分



なぜ、食品ロスを削減しなければならないの？

食べ物がむだになりもったいないだけでなく、多くの食べ物をごみとして処分することによる環境の悪化や将来的な世界人口の増加による食料危機に繋がっているからです。

食品ロス削減に向けて私たちにできることは？

<p>必要な分だけ買う</p>	<p>作り過ぎない 食べられる部分まで捨てない</p>	<p>食べきる</p>	<p>期限表示を正しく理解する</p>
-----------------	---------------------------------	-------------	---------------------

福知山市学校給食センターでも 食品ロスの削減に取り組んでいます

福知山市学校給食センターでは、毎回専用の機械を使って学校ごとにどのくらい給食が残っているかを量っています。また、毎月その量を各学校にお知らせし、「食品ロス=残菜」が少なくなるよう啓発しています。



この中に残菜を入れて計量した後、食缶を洗うことができる機械だよ！



10月分の残菜量のお知らせ
福知山市学校給食センター

〇〇中学校	様
1日平均量	〇.〇 kg
1人1日平均量	〇.〇 g
(残菜の少ない基準・・・10g以下)	
★日々の給食指導にご活用ください。	



給食レシピ

10月の新作メニュー 糸こんにゃくの炒め物



材料（4人分）

- 糸こんにゃく…120g
- ぶたひき肉…60g
- にんじん…30g
- 竹輪…30g
- 葉ねぎ…20g
- 油…小さじ1/2
- 砂糖…大さじ1/2
- 濃口しょうゆ…大さじ1/2
- 酒…小さじ1/2
- 塩…少々
- 豆板醤…0.2g

作り方

- ①糸こんにゃくを5cm長さ、にんじんと竹輪をせん切り、葉ねぎを小口切りにする。
- ②糸こんにゃくは一度下茹でしておく。
- ③フライパンに油と豆板醤を入れて熱し、ぶたひき肉を炒める。
- ④肉に火が通ったら、にんじんを加えて炒め、火が通ったら、糸こんにゃくと竹輪を加えてさらに炒める。
- ⑤全ての具材に火が通ったら、調味料と葉ねぎを加えて仕上げる。