



減らそう！食品ロス！

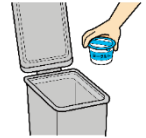
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。日本では、年間600万トン以上の食品ロスが発生しています。大切な食べ物を、無駄なく食べるようにしていきたいですね。

食品ロスの約半分は、家庭からです！

600万トンを超える食品のうち、約300万トンは家庭からのものです。日本人一人当たり換算すると、年間約50kg、毎日お茶碗約1杯分(約140g)の食べ物を捨てている計算になります。

捨ててしまう理由

- 1位 食べきれなかった
- 2位 傷ませてしまった
- 3位 賞味・消費期限が切れていた



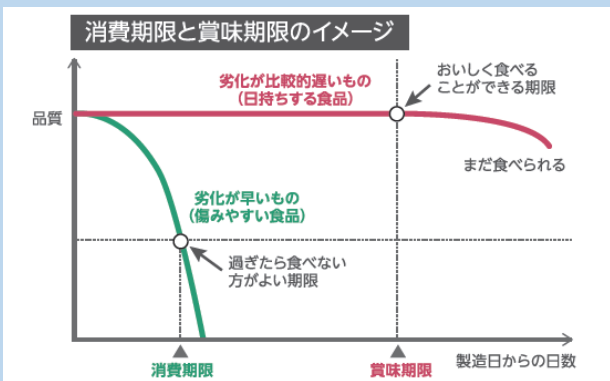
「もったいない」を意識して行動しよう

食品の期限表示を正しく理解しよう

消費期限・・・食べても安全な期限

賞味期限・・・おいしく食べることができる期限

賞味期限は、過ぎててもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。



自分たちにできることって？

- 残さず食べる
- 冷蔵庫を片付ける
- 使い切れる分だけ買う
- 家にある食材・食品をチェックする など



食材と食材に関わる人たちへの感謝の気持ちを忘れずに、ぜひ、自分たちにできることから始めてみましょう。

SDGs(持続可能な開発目標)って知ってる

SDGsとは、2015年9月の国連サミットで採択されたもので、2030年までに持続可能でよりよい世界を目指す国際目標です。その中でも、**食品ロス**が取り上げられています！

今日から家庭で！

私たちができること！

計画的な買い物

安いからと言って食品を買いすぎてしまうと、結局使い切れずに腐らせる原因になります。

無駄を防ぐためにも必要な分だけ買いましょう。



消費期限と賞味期限

食品には、「消費期限」と「賞味期限」の2つの表示があります。この2つの期限の違いを間違えると食品ロスにつながります。

「消費期限」は食品が安全に食べられる期限。「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。



食べ物のごみを減らそう

料理を作る際には、食べきれぬ分量を作るように心がけましょう。

野菜の皮などは薄く切り「きんぴら」にしたり、出汁をとった後のいりこなどは、すり潰して「ふりかけ」にしたりと料理に活用してみましょう。



エコ活動

エコバックを持とう！

レジ袋は大量のごみの発生や資源の浪費につながります。エコバックを持ってレジ袋の削減に取り組みましょう。



ごみの分別・リサイクル

ごみにはもう一度資源として再利用できるものがあります。結果としてごみの削減につながります。

1年間の食生活を振り返ろう

学校や、家庭でどのような食生活を送っていましたか？1年間どのように過ごしてきたかを振り返り、チェックしてみましょう。

① 主食・主菜・副菜のそろった食事はできましたか？ <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 主食…ご飯・パン・麺類など 主菜…肉・魚・卵・大豆製品など 副菜…野菜・海藻・きのこなど </div>	はい	いいえ
② 食事は食べ過ぎず、腹八分目を心がけましたか？	はい	いいえ
③ 早寝早起きをして、朝食を食べましたか？	はい	いいえ
④ 野菜は毎食食べることができましたか？	はい	いいえ
⑤ 肉に偏らず、魚も食べることができましたか？	はい	いいえ
⑥ マヨネーズやソースなどの調味料はあまりかけず、薄味を心がけましたか？	はい	いいえ
⑦ 間食は時間や量を考えてとりましたか？ <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px; margin-top: 5px;"> 食事の前や遅い時間は控える。 砂糖や油の多いものとりすぎに注意する。 </div>	はい	いいえ
⑧ 食べ物を購入する時に表示を確認しましたか？	はい	いいえ
⑨ 感謝の気持ちをこめて食事のあいさつができましたか？	はい	いいえ
⑩ 楽しい雰囲気です食事をすることができましたか？	はい	いいえ

朝食で1日を 元気にスタート

朝ごはんは睡眠モードから活動モードへ心身を切りかえます。脳にエネルギーが補給されると、集中力・記憶力が高まり、学力アップにつながるといわれています。



野菜は1日350g食 べましょう



生野菜だと1食で両手に1杯(120g)が目安です。加熱するとかさが減って食べやすくなります。

表示をチェック

エネルギー量、脂質、塩分、食品添加物など、食品を選ぶ際は表示を見て参考にしましょう。賞味期限や消費期限も確認しましょう。



今月のふるさと給食

3月16日(火) ★は町内・県内産食材

ごはん(★おいでまい) ★牛乳

ハンバーグのマッシュルームソースかけ

(ハンバーグ、油、たまねぎ、マッシュルーム、ケチャップ、トマトピューレ、ウスターソース、チキンコンソメ、赤ワイン、砂糖、パセリ)

ゆで野菜(★キャベツ、人参)

紅白だんご汁(紅白だんご、油揚げ、大根、人参、★しいたけ、★ねぎ、中みそ、白みそ、煮干し)

セレクトデザート(大福アイス or ココアワッフル or パイナップル)



いよいよ、今年度最後のふるさと給食です。今月は、「ハンバーグのマッシュルームソース」、「紅白だんご汁」、「セレクトデザート」を取り入れました。

「ハンバーグのマッシュルームソースかけ」は旧国分寺町時代に好評だった料理、「紅白だんご汁」は6年生の卒業祝いの思いを込めて、薄い紅色のだんごと白いだんごを入れています。

ふるさと給食では、令和2年度も地域の農家の方々のご協力により、新鮮な地元の野菜をたくさん使うことができました。令和3年度も引き続き、地域のご協力を得ながらふるさと給食に取り組んでいく予定ですので、お楽しみに。