

大切にしたい もったいないの心

10月は国が定める「食品ロス削減月間」10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食糧デー」です。もったいないという言葉には、ものを大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。もったいないの心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。まずは給食は残さず食べることから始めましょう。



食品ロス削減 3つのコツ

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2：国連WFPによる食料支援

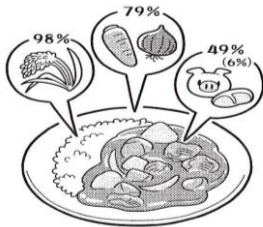
<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

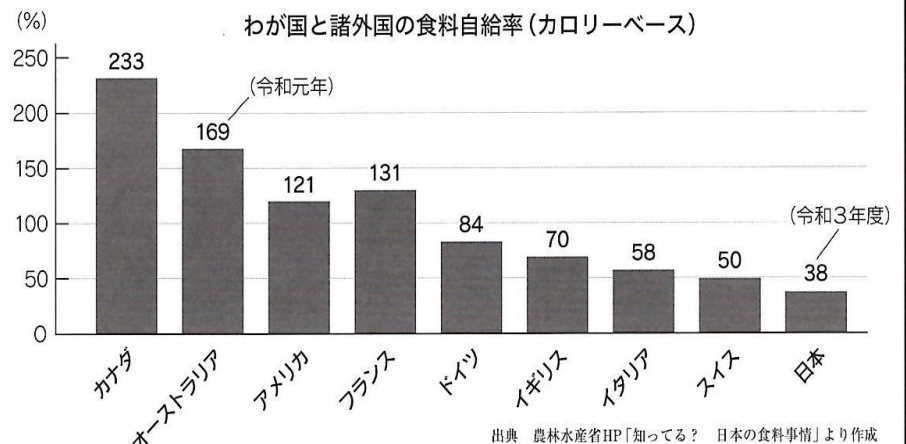
身近な食べ物の自給率を知ろう！

カレーライスなどの材料の自給率を調べてみると米は98%、じゃがいもは67%、人参や玉ねぎなどの野菜は79%、豚肉は49%でした。豚を育てた場合の自給率は6%です。カレールウに使われているスパイスはほぼ輸入に頼っていて、油脂は14%、小麦は17%です。このように国産と思っても、輸入品が多いことがわかります。令和3年度の食料自給率は38%で、食料全体の約60%を輸入に頼っています。

食料自給率が低いと、世界で災害が起きたときに十分な食料が確保できないかもしれません。食料自給率を上げるためには何をしたらよいのか、考えてみましょう。



Data で見える食育 ▶▶▶ 世界の食料自給率



食料自給率とは、国内で消費される食べ物が国内の生産でどのくらい賄えているのかを示すものです。日本の食料自給率は38%で、諸外国と比較すると低い水準にあります。

～ 10月の献立より～

- ☆ 5日→三色栗ご飯 ・食欲の秋という言葉があるように、秋は多くの作物が実り、美味しい食べ物がたくさん出回ります。5日は、栗やさつまいもを入れた炊き込みご飯を作ります。
- ☆ 12日→北杜市の献立 ・西東京市と姉妹友好都市の山梨県北杜市の料理を取り入れました。大根やますの魚、ほうとう、ぶどう（甲斐路）など、北杜市の食材を使った料理です。
- ☆ 27日→十三夜の献立 ・別名栗名月にちなんで「いが栗揚げ」を作ります。さつまいもと栗を使ってあんを作りまわりにそうめんをまぶして揚げた、栗にみたてたお菓子です。
- ☆ 31日→かぼちゃのマフィン ・ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使った手作りマフィンが登場します。

