

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。

食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

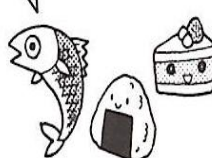
期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ！



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね！



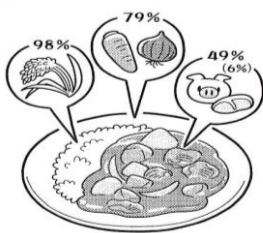
消費期限

身近な食べ物の自給率を知ろう！

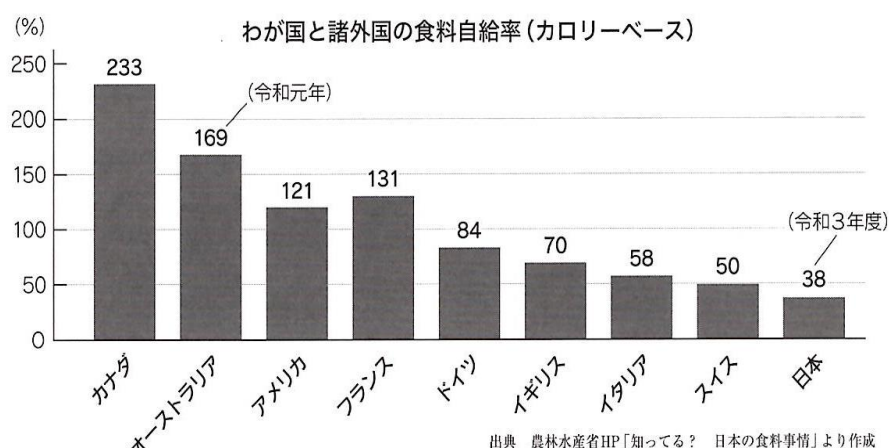
カレーライスなどの材料の自給率を調べてみると米は98%、じゃがいもは67%、人参や玉ねぎなどの野菜は79%、豚肉は49%でした。豚を育てた場合の自給率は6%です。カレーに使用されているスパイスはほぼ輸入に頼っていて、油脂は14%、小麦は17%です。このように国産と聞いていても、輸入品が多いことがわかります。令和3年度の食料自給率は38%で、食料全体の約60%を輸入に頼っています。

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 見る食育 ▶▶▶ 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～

- ☆ 11日→十三夜の献立
 - ・別名栗名月にちなんで「いが栗揚げ」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。
- ☆ 18日→北杜市の献立
 - ・西東京市と友好都市の山梨県北杜市の料理を取り入れました。大根や鱈、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。
- ☆ 25日→縄文献立
 - ・東伏見にある「下野谷遺跡」は縄文時代、関東でも大規模な集落があった場所で、当時は川や森で摂れる物を工夫して食べていたようです。25日は下野谷の村人が食べていたとされる、しそ、山菜、豆、鮭、雑穀などを使った献立です。
- ☆ 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。

