

食育だより



令和4年
10月号

(毎月19日は食育の日)

鋸南町学校給食センター

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、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。ところが近年、まだ食べることができず食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。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「世界食料デー」です。「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せんか。



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 による食料支援量

<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）



ハロウィーンがやってきた!

10月31日は「ハロウィーン」です。ヨーロッパに古くから住んでいたケルト人のお祭りが起源といわれ、アメリカやカナダなど新大陸の英語圏でとくに盛大に祝われてきました。お化けや魔女に扮した仮装行列などをを行います。日本でも最近では晩秋のイベントとして、地域や学校でよく行われるようになってきましたね。

かぼちゃがハロウィーンのシンボルになったのは、かぼちゃをくり抜いて「ジャック・オ・ランタン」というお化けの顔をした提灯（ちょうちん）を作ることからです。

環境にやさしく！ エコ名人クイズ

食べ物や水、エネルギーをムダにしない方法を考えて、環境にやさしいエコ名人になろう!

Q1 環境にやさしい買い方に○をつけましょう。

- ① 必要な物を使いきれぬ分だけ買う
- ② 商品はなるべく奥の方から取る
- ③ 食べきれなくても安い物を買いだめする

Q2 環境にやさしい調理をしているものに○をつけましょう。

- ① 大根やかぶの葉は使わずに捨てる
- ② 鍋でお湯をわかすときはふたをしない
- ③ パスタをゆでるときに具材も一緒にゆでる

Q3 環境にやさしい片付け方法はAとBどちらでしょう？

- ① 油のついてるもの
 - A 布や紙でふきとる
 - B 洗剤をつけてこする
- ② 洗う順番
 - A 汚れの少ない物から
 - B 汚れの多い物から
- ③ 生ゴミの捨て方
 - A 水分をよくふくませる
 - B 水けをよく切る

Q4 食事は、残さず食べることが大切です。それはなぜでしょう？

から言葉を選んで、[]に記号を書きましょう。

[]を燃やすために多くの[]が使われ、[]が排出されます。これが[]につながり、世界中で災害や不作など、さまざまな問題が起こります。

ア. 二酸化炭素 イ. 食べ残し ウ. 地球温暖化 エ. 燃料

こたえ Q1= ① (商品は手前から取ることによって残りが防げる/食べきれぬ量の買い物を減らす) Q2= ③ (葉など食べられる部分は捨てずにつかう/お湯をわかしたり食材をゆでるときにふたをしないと、ガスや電気が節約できる上に時間も短縮できる) Q3= ①A ②A ③B (水分をふくんだまま燃やすと、水分を蒸発させるために多くの燃料が使われ、二酸化炭素がより多く排出するため) Q4= [イ] [エ] [ア] [ウ]