

まめ吉通信

食品ロスを減らそう  
**大作戦!**  
 ~特集号~

なにができるかな? 食品ロスを減らそう大作戦!

1 「食品ロス」は、食べられるのに捨てられてしまっている食べ物のこと  
 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。

日本人一人当たりで考えると  
 毎日茶碗1杯分の食品を捨てているのと同じなんだ。  
 1か月分にするるとこんなに…



そのうち約半分は、ぼくたちのお家から捨てられている食べ物なんだ。  
 どんな食べ物が捨てられているかというと…

食べ残し



手つかず食品



お皿に残ったおかずや、袋を開けたお菓子、作りすぎた料理など

買ったままの野菜や肉や魚、開けていないお弁当やお菓子など

3 捨ててしまう理由で多かったものを紹介するね。  
 みんなのお家はどうかな?

捨ててしまう理由ランキング

1位	食べきれなかった
2位	いたませてしまった
3位	賞味・消費期限切れ

(消費者庁・徳島県で実施した食品ロス削減実証事業)



食品ロスを減らすためには  
 お家での取組がとっても大切なんだ。  
 なにができるか考えてみよう!

4 他にもみんなが食事をする場面でできることはあるかな?

給食

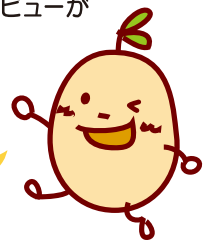


外食



※中面に給食センターのまめ吉インタビューが載っているよ。見てね!

できることから食品ロス削減に取り組んでみてね!



うち  
お家で

しょく ひん へ だい さく せん  
食品ロスを減らそう大作戦!



きげん しょくざい つか  
期限をチェックして食材を使いきろう

うち れいそうこ なか み  
お家の冷蔵庫の中を見てみよう!  
れいそうこ い た わず  
冷蔵庫に入れたまま、食べるのを忘  
れていた食べ物はないかな?  
しょうみきげん しょうみきげん ちか た もの  
消費期限・賞味期限が近い食べ物  
のこ もの じゆんばん  
や残り物から順番においしく食べき  
ろう!



まいつき  
毎月8日は  
れいそうこ  
冷蔵庫クリーンアップデー

うち ざいりょう りょうり  
お家にある材料で料理にチャレンジ  
してみてね!  
うち  
ぼくのお家ではスープや  
カレーにしているよ。



しょくざい わた ちょうり  
食材を無駄にしないように調理しよう

やさい かわ き  
野菜の皮や茎などをむきすぎたり、  
す  
捨てすぎたりしていないかな?



まいつき  
毎月18日は  
もったいないクッキングデー

てつだ しょくひん さくけん  
お手伝いで、食品ロス削減に  
チャレンジ!



きゅう しょく  
給食で

しょく ひん へ だい さく せん  
食品ロスを減らそう大作戦!

きゅうしょく い きち しゃかいけんがく  
給食センターに行ってみた!(まめ吉の社会見学)



きゅうしょく  
いつもおいしい給食ありがとうございます。  
きゅうしょく た のこ  
給食の食べ残しはどのくらいあるんですか?

とうふがっこうきゅうしょく ていきょう きゅうしょく  
東部学校給食センターで提供している給食では  
おお ひ  
多い日で500kgくらいの給食が戻ってきます。  
わしょく ひ ひかてき りょう おお  
和食のメニューの日は比較的量が多ですね。



とうふがっこうきゅうしょく  
東部学校給食センター  
栄養教諭



もど きゅうしょく  
戻ってきた給食はどうなるんですか?

もど きゅうしょく  
戻ってきた給食は、ごみとして燃やされます。  
きゅうしょく しょくひん へ どりくみ やさい  
給食センターでは食品ロスを減らす取組として、野菜  
かわ しん す  
の皮や芯などを捨てすぎないように工夫しています。



500kg = 約3,000杯  
しょく ちゃ やく はいぶん  
1食で茶わん約3,000杯分  
えいようきょうゆ  
捨てていることに!(茶わん  
はいぶん けいせん  
1杯分150gで計算)



給食戦隊ツクルンジャー

みんなが元気ですぐすためにバランスを考えて給食を作っています。  
た  
おいしく、しっかり食べてね!





# 残さずにおいしく食べてごちそうさま

好き嫌いしないで  
残さず食べよう!



外食では、食べられる量を  
注文しよう!

ごはんをおいしく食べきるために、  
ごはんの前のおやつは控えめに♪

おいしく食べきったら、  
感謝の気持ちを込めて  
「ごちそうさま」

## 学校給食メニューコンクール入賞レシピ



### ハ丁みそバターの野菜スープ



- 材料(4人分) ●作り方
- |               |                  |
|---------------|------------------|
| にんじん……………1本   | バター……………20g      |
| キャベツ……………3枚   | 塩こしょう……………適量     |
| 法性寺ねぎ……………4本  | ハ丁みそ……………30g     |
| もやし……………1袋    | 中華スープの素……………大さじ2 |
| 豚バラ肉……………300g |                  |

- ①もやし以外の野菜を千切りにする。
- ②豚バラ肉を1cm幅に切る。
- ③豚バラ肉と野菜をいため、塩こしょうで味つける。
- ④水1,600mlを入れ、中華スープの素を入れる。
- ⑤バターとみそを溶かし入れる。  
(ラーメンのスープにしてもよい。)



### 岡崎のねぎを使った豚バラブロックのハ丁みそ炒め



- 材料(4人分)
- |                  |               |
|------------------|---------------|
| にんじん……………1/2本    | ハ丁みそ……………大さじ2 |
| ねぎ……………1本        | みりん……………大さじ1  |
| にんにく……………1片      | 砂糖……………大さじ1   |
| 豚バラブロック……………450g | 水……………100ml   |
|                  | 塩こしょう……………適量  |
|                  | いりごま……………適量   |

- 作り方
- ①にんじんを半月に切り、ねぎを3cmの長さ、にんにくをみじん切り、肉を細長く切る。
  - ②肉を焼き、色がついたらふたをし約2分蒸す。ふたを開けにんじんを入れ、ふたをして約1分蒸す。
  - ③ねぎとにんにくを入れ、混ぜたら水、みそ、みりん、砂糖の順に入れる。
  - ④調味料が混ぜたら、塩こしょうで味をととのえる。
  - ⑤いりごまをかけて完成。



### スペシャルカラフルハ丁みそ入り牛丼



- 材料(4人分)
- |                 |                  |
|-----------------|------------------|
| 牛肉小間切れ……………350g | 砂糖……………大さじ3      |
| 玉ねぎ……………2個      | 酒……………大さじ2       |
| パプリカ(赤)……………40g | みりん……………大さじ5     |
| パプリカ(黄)……………40g | しょうゆ……………大さじ1    |
| ピーマン……………40g    | だし汁……………小さじ1     |
| しらたき……………200g   | ハ丁みそ……………大さじ3    |
| えのき……………80g     | しょうが(うす切)……………1片 |

- 作り方
- ①玉ねぎを薄切り、パプリカ、ピーマンを細切りにする。えのきは根元を切り、たて2つに切る。
  - ②しらたきを沸騰したお湯に入れて1分ゆで、ざるにあげてざく切りにする。
  - ③なべに玉ねぎとしょうがを入れ、ハ丁みそ以外の調味料を入れ、弱火で煮る。玉ねぎがしんなりしたら  
①、②をなべに入れる。
  - ④全体にしんなりしたら、ハ丁みそを入れる。
  - ⑤牛肉を入れて火が通るまで煮る。
  - ⑥炊き上がったごはんに盛る。

# 食品ロスを減らそう ~自分のできる ことから始める~

「食品ロス」という言葉を聞いたことがあると思います。食品ロスとは、食べられるのに捨てられる食品のことです。意識が高まるよう「食品ロスを減らそう」の食育だよりを本校で発行しました。休校期間中に使用できなかった食材を、6月や7月の献立に使用する給食センターの取組を紹介しました。

本校の事前アンケートでは、食品ロスという言葉を知ったことがある生徒は81.9%と分かりました。また、食品ロスを減らすために自分ができることを記入してもらったところ、「食べ残しをなくす」「作りすぎない」「好き嫌いをなくす」「期限切れにならないように考えて食べる」などたくさんの意見が出ました。

さらに1年生では、「食品ロスを減らそう」の授業を行いました。現在、日本の食品ロスが、世界の飢餓に苦しむ人々に向けた食料援助量よりも多く、半分が家庭から発生している等を確認しました。次に、食品ロスが減ると、人々の生活や社会がどうなるかを考え、「飢餓で苦しむ人が減る」「地球温暖化が抑えられる」「世界の人々の生活が豊かになり、発展につながる」など視野の広い意見が出てきました。世界中で、2030年の達成を目指す持続可能な開発目標(SDGs)に、世界の食品ロスを半減するという項目があり、飢餓をゼロにという大きな課題があることを説明しました。授業後の感想では、「食品ロスは、人にも地球にも大きな影響を及ぼしていることが分かりました」「一人一人が工夫すれば、飢餓に苦しむ人に食料を届けられることが分かりました」「たくさん食べるように呼び掛けたい」など意見が出ました。

今後、給食の時間等で、食品ロスに関する知識をもたせ、食品ロスを減らすためにできることを家庭に伝えてくれることを願っています。



授業の様子

岡崎市立矢作中学校 栄養教諭 酒井 恭子

## 令和2年度学校給食メニューコンクール結果発表

「みんな食べたくなる! 地元食材のおかず」をテーマに募集したところ380点とたくさんの応募をいただきました。その中から審査により、最優秀賞1点と優秀賞2点が決定しました。最優秀賞と優秀賞メニューは、来年1月(全国学校給食週間)または来年度の学校給食の献立に登場予定です。お楽しみに!

※入賞メニューのレシピはまめ吉通信の中間に掲載しています。



最優秀賞  
八丁みそバターの野菜スープ  
羽根小学校6年 齊藤 舜さん



優秀賞  
岡崎のねぎを使った豚バラブロックの八丁みそ炒め  
矢作中学校2年 近 澄空さん



優秀賞  
スペシャルカラフル八丁みそ入り牛丼  
根石小学校5年 三浦 乃莉香さん

## 令和2年度食育ポスターコンクール作品展示

「令和2年度食育ポスターコンクール」入賞、入選作品の作品展示を行います。

※会場にお越しの際はマスクの着用等感染対策に御協力をお願いします。



日時: 10月29日(木)~11月2日(月)午前9時から午後9時まで(最終日は午後5時まで)

場所: 岡崎市図書館交流プラザリぶら 2階 ギャラリースペース