



給食だより

川北町

長い夏休みが終わり、新学期が始まりました。夏の疲れが出ないように、早寝・早起きをして、1日3食しっかり食べて体調を整え、2学期も元気にすごしましょう。

食品ロスについて考えましょう！



食品ロスってなあに？

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。日本の食品ロスは、年間 472 万トンで（令和 4 年度）、このうちの約半分の 236 万トンが、家庭からの食品ロスになります。この量は世界の貧困の国への食料支援量（年間約 370 万トン）の約 1.3 倍にあたります。（参照）農林水産省及び環境省「令和 4 年度推計」



できることは
ないかな



日本の人口 1 人当たり、毎日
おにぎり 1 個(103g)を捨てて
いる計算になるよ。



食品ロスをへらすために

①使う分だけ買う



買い物に行く前に、家にある食材を確認しておき、必要な分だけ買うようにする。

②作りすぎないで食べきる



食事をする人の人数や食べる量を確認して、作りすぎないようにし、食べきる。

③上手に保存する



保存方法を守って最適な場所に保存する。また、定期的に冷蔵庫、冷凍庫の整理をする。



【かぼちゃのそぼろ煮】

～給食レシピのご紹介～

材料 【4 人分】

- ・とりひき肉……80g
- ・料理酒……小さじ1
- ・しょうが……適宜
- ・サラダ油……大さじ1
- ・かぼちゃ……1/6こ
- ・玉ねぎ……1/2こ
- ・だし……適宜
- ・さとう……大さじ1/2
- ・濃口しょうゆ……大さじ1
- ・料理酒……大さじ1
- ・みりん……大さじ1
- ・水溶き片栗粉・適宜

作り方

- ①ひき肉に料理酒を混ぜておく。
- ②かぼちゃは皮をむかず種とワタをとり、一口大に切る。
玉ねぎは薄切り、しょうがは皮をむかずみじん切りにする。
- ③なべに油を薄くひき、しょうが、ひき肉を炒める。
- ④玉ねぎを加えてさっと炒める。
- ⑤かぼちゃと、ひたひたになるくらいのだし、調味料を加えて煮る。
- ⑥かぼちゃが柔らかくなったら、水溶き片栗粉で煮汁にとろみをつける。

★かぼちゃの皮にはカロテンがいっぱい！皮ごと食べると、栄養がしっかりとれ、食品ロスの削減にもなります。

★かぼちゃが固くて切るのが大変な場合は、ラップに包んで電子レンジで加熱すると、切りやすくなります。



野菜を皮ごと
使って食品ロス
をへらそう！

