

給食だより



ほくしんこども園

日本の「食品ロス」って？



「食品ロス」とは、本来食べられるのに、捨てられてしまう食品のこと。食べ残しや賞味期限、消費期限切れなどが原因です。特売でつい買いすぎて破棄してしまった、生鮮食品を傷ませて捨ててしまった、なんてことも、実は「食品ロス」につながっています。



1年間で約 522 万トンも食べ物が捨てられています。1人当たりになると、1日に茶碗1杯分の食料を捨てている計算に。



できることから「食品ロス」を減らそう！



まだ食べられるのに、賞味期限切れや、食べ残して捨てられる物を、「食品ロス」と言います。それらを減らすために、家庭でもできることから、取り組んでみましょう。



大人は

必要な量だけ買う

- ・買い物前には、冷蔵庫を確認。メモして買い過ぎや、食材の重複を防ごう。
- ・おなかが減った状態で買い物をしない。
- ・特売品の買いすぎに注意。

足りない物は...



親子で

食べられる量をよそう

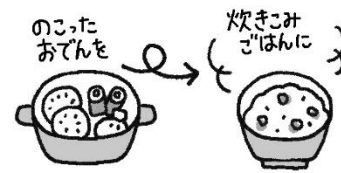
- ・子どもに食べられる量を確認してからよそう。5歳児くらいになったら、食べられる量を自分でよそってみる。
- ・残さないように、楽しい雰囲気の中で子どもに声をかける。



家族で

リメイクメニューを

- ・ダイコンの葉っぱやリンゴの皮なども材料の1つにする。
- ・残ったおかずは、リメイクを。
- ・余った食材は、適切な方法で保存し、早めに使う。



余った食材も入れてみる！？ グリンピースとひじきの混ぜご飯

材料（4人分）

- 米 200 g
- グリンピース 40 g
- ひじき 2 g
- 人参 30 g
- ちりめん 8 g
- 油揚げ 1枚
- ★水 140 g、本だし 3.2 g
- 醤油 20 g、酒 12 g
- みりん 12 g、砂糖 12 g

作り方

- ① 米は炊いておく。
- ② 人参は千切り、油揚げは短冊切りにし、ひじきは水で戻す。
- ③ 鍋に★と②・グリンピース・ちりめんを入れ、煮汁がなくなるまで煮詰める。
- ④ 炊き上がったごはん①と③をよく混ぜ合わせる。