給食だより

富田林市教育委員会
富田林市中学校給食会
令和４年１０月発行

「食品ロス」について知ろう！

「食品ロス」とは？

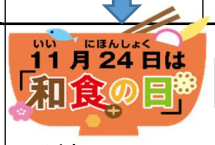
まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。例えば、好き嫌いで食べ残してしまった料理や、賞味期限が過ぎてしまった食べ物も食品ロスになります。

日本の食品ロスの量はどのくらい？

日本では、１年に **５７０万トン** の食品ロスが発生しています。（令和元年度推計値）
この量を国民１人当たりに換算すると、国民全員が毎日お茶碗約１杯分の食品をゴミとして捨てていることになります。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち１人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要になります。

食品ロスを減らすために家庭でできることは？

１１月　献立掲示板

月	火	水	木	金
	1 **千草焼き** 溶き卵に食材を加えて焼いた料理のことをいいます。この日の給食では、色とりどりの豆とひじきを使用します。	**2** **ポークハニーマスタード** 豚肉には、体の疲れをとってくれる働きがある「ビタミンB_1」がたくさん含まれています。	**3** **文化の日** 	**4** **静岡おでん** 静岡おでんには、黒はんぺんが入っています。通常のはんぺんと違い、魚を一匹まるごと練りこんで作られるため黒い色をしています。
7 **カレーライス** 関西でカレーライスというと牛肉を使うことが多いですが、関東では豚肉を使うことが多いです。	**8** **いい歯の日** かみごたえのある食材やカルシウムが多く含まれる食材を使っています。 	**9** **茎わかめ** わかめの葉の中心の軸の部分のことをいいます。コリコリとした食感が特徴で、食物繊維がたくさん含まれています。	**10** **とろろ汁** とろろ昆布は、何枚も重ねた昆布の断面を削ったものです。とろろ昆布を汁の中へ入れて食べてくださいね。	**11** **コンポート** 果物を水や薄い砂糖水で煮て作ります。ヨーロッパで伝統的な保存食として親しまれています。
14 **ナムル** ナムルとは韓国語で「和え物」という意味です。日本の和え物と違う点は、味付けにごま油を使うところです。 	**15** **里いも** 里いもは、日本で縄文時代から栽培されているといわれています。山でとれる山いもに対して人里でとれるので里いもの名前がついたといわれています。	**16** **花野菜** ブロッコリーやカリフラワーのことです。花が咲く前に収穫したもので、花のつぼみの部分を食べるので花野菜と呼ばれています。	**17** **豆もやし** 大豆からできる食べ物はたくさんありますが、豆もやしも大豆からできる食べ物のひとつです。 	**18** **地産地消** 地域で生産されたものをその地域で消費することです。富田林産のひのちゃん米、味わって食べてくださいね。
21 **バンサンスー** 中国語でバンは「あえる」、サンは数字の３、スーは「糸」のように細く千切りするという意味があります。	**22** **鯛の幽庵焼き** 鯛の幽庵焼きには、ゆず果汁が入っています。ゆずの酸味とさわやかな香りを楽しんでください。	**23** **勤労感謝の日** 	**24** **和食** 「和食（日本人の伝統的な食文化）」は、ユネスコ無形文化遺産に登録されています。 ↓  **近年ライフスタイルなどの変化により、和食文化が失われつつあります。和食を次世代へ保護・継承していくことの大切さを改めて考える日として制定されました。**	**25** **オールスパイス** シナモン、クローブ、ナツメグ３つの香りをあわせ持つことからこの名が付いたそうです。
28 **マーラーカオ** マレーシアや中華人民共和国の伝統的な点心です。隠し味にしょう油が入っています。	**29** **塩こうじ** 食品の保存性を高める力があり、冷蔵庫や防腐剤がなかった時代、とても重宝されていました。	**30** **ガーリック** ガーリックは「にんにく」のことをいいます。給食では、にんにくを細かくしたガーリックパウダーを使用しています。		