

くいはら食育通信 ~毎月19日は食育の日~

地域と健康をつくる「くいはらの食」

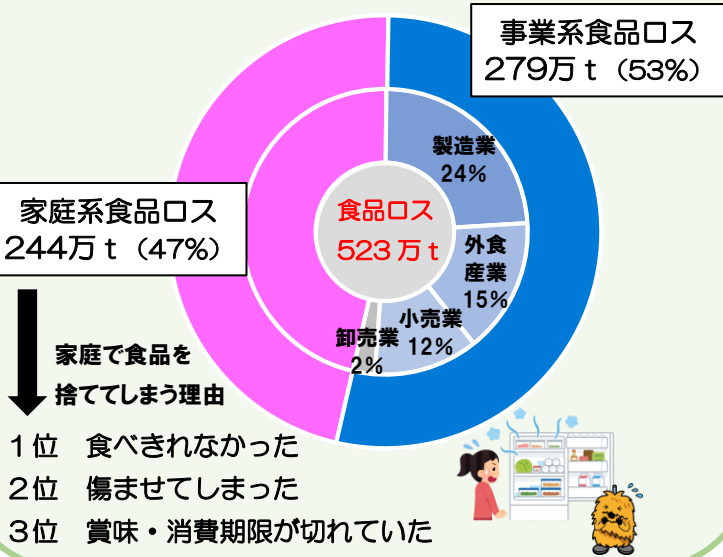
令和5年10月発行

10月は食品ロス削減月間・10月30日は食品ロス削減の日



【第4期栗原市食育推進計画にも指標が追加！】
食品ロス削減のために何らかの行動をしている人の割合が増える

◎日本の年間食品ロス量(R3年度推計値)



食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと」です。

食品ロス削減は国際的にも重要な課題となっており、第4期栗原市食育推進計画では、市民一人ひとりが食品ロスの現状やその削減の必要性に理解を深め、自ら主体的に取り組むことを目指す指標となっています。

【国民1人当たりの食品ロス量】

1日 約114g

※茶碗約1杯分(ごはん約150g)に近い量

年間 約42kg

※年間1人当たりの米の消費量(約51kg)に近い量

参考：農林水産省「食品ロスとは」



食品ロスを減らすには、
どんなことをすればいいの？

1 買い物の前に、食材をチェック

- メモを持参する
- 冷蔵庫内をスマートフォン等のカメラで撮影する

2 期限表示を理解して、賢く買う

- すぐに使う食品は、棚の手前から取る

消費期限: 過ぎたら食べない方がよい期限
賞味期限: 美味しく食べることができる期限

※いずれも開封していない状態で、定められた方法で保存された場合の期限。

3 残さず、食べきる

- 家族の体調やスケジュール等を把握し、食べきれぬ量を作る
- 外食時も、食べれる分だけ注文する

超ラクチン!

栄養バランスレシピ

ラクチンレシピ

お茶の子さいさい

おしながき

パスタソースを活用!

簡単ミートドリア

材料

1人分

・ごはん	150g	・オリーブオイル	小さじ1
・パスタソース	1袋	・塩コショウ	少々
※今回は、ボロネーゼを使用		・ピザ用チーズ	25g
・冷凍野菜	100g	・乾燥パセリ	お好みで
※今回は、揚げナス、ズッキーニを使用			

作り方 (7分)

栄養成分・写真は
こちらから→



- ① 深皿等に冷凍野菜を入れ、オリーブオイル、塩コショウをかけ、混ぜ合わせる。
- ② ①にふんわりとラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ 耐熱用容器に、ごはん、②で加熱した野菜、パスタソース、ピザ用チーズの順で盛り付ける。
- ④ ③を電子レンジ(600W)で3分半程度加熱し、完成。
※トースターで加熱すると、チーズに焦げ目がつき、風味が増します。

栄養・食生活に関する問い合わせは 栗原市市民生活部健康推進課 (Tel 22-0370) まで

食育活動の紹介

「全校調理実習」

花山小学校では、食生活改善推進員の方々にいろいろな料理を教えて頂く、全校調理実習があります。年に1度ではありますが、郷土料理やテレビで話題になった料理などを作ります。昨年度は「五平餅」を作りました。

児童は縦割り班に分かれて、学年毎に役割分担をします。1・2年生はもち米で炊いたご飯をおにぎりにします。3・4年生はそれを小判型に形を整えます。それを最高学年(昨年度は6年生はいないため)の5年生がホットプレートで両面に焼き目をつけます。仕上げはみんなでゴマダレを全体に塗って出来上がりです。全校児童みんなで力を合わせて作った五平餅は格別に美味しい仕上がりになり、いつもは給食を残しがちな1年生もペロリと平らげていました。「自分たちで作った五平餅はとても美味しかった。家でも家族に作ってあげたい」と感想を話していました。

小規模校だからこそできる異学年で役割分担し、協力しながらする「全校調理実習」をずっと続けていきたいと思っています。

