



# ごはん まで!

令和6年度6号 朝倉郡学校給食会

暑かった夏も終わり、最近では木々が色づき始めました。気持ちのよい秋風も感じられるようになりましたね。10月は、国が定める「食品ロス削減月間」です。私たちにできることがないか考えてみましょう。



## 10月 は 食品ロス削減月間

### 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しまう食品のことです。日本では、年間472万トン（令和4年）も捨てられており、日本人1人当たり毎日お茶碗1杯分を捨てていることになります。

#### なぜ食品ロスができるの? ◆

##### ① 買いすぎ

- 使い切れない量の食材を買う
- 冷蔵庫などに入らず、食材の保存方法が疎かになる
- 買いすぎて食べきれず、賞味期限や消費期限を過ぎてしまう



##### ② 食べすぎ

- 好き嫌いをする
- 作りすぎる
- 食べきれない量を皿についでしまう
- 食べれる皮や葉の部分も捨ててしまう



#### なぜ食品ロスを減らさないといけないの? ◆

##### 食材への感謝

私たちは、肉や魚など食べ物の命をいただいています。食べ物を大切にし、感謝の気持ちを持ちましょう。

##### 環境保護のため

食品ロスが出ると、燃やす際に二酸化炭素がたくさん排出されます。それにより、地球温暖化が進みます。

#### 私たちができる取り組み

##### <給食時間>

給食準備を素早くし、各クラスに配られた給食は次ぎ分けましょう。そうすると、食べる時間をしっかりと確保できます。



##### <家庭>

買い物に行く前に冷蔵庫を確認し、必要な食材だけを買しましょう。また、スーパーなどで、陳列された食材は手前にある食材から取る「てまえどり」を心がけましょう。



### エフロンメモ♪ 秋の味覚を味わおう

## 大学芋



#### 【材料】4人分

- さつまいも・・・中2個（約250g）
- 揚げ油・・・適量
- A { 砂糖・・・大さじ1と1/2
- みりん・・・小さじ1.2
- しょうゆ・・・小さじ1
- 酢・・・少々
- 黒ごま・・・大さじ1

#### ★Point★

タレは熱してから時間が経つと固くなるため、熱いうちにさつまいもからめましょう。



#### 【作り方】

- ① さつまいもは、皮付きのまま乱切りにし、15分ほど水にさらす。
- ② キッチンペーパーで、水気をしっかりとふき取る。
- ③ 170度の油で、さつまいもを揚げる。
- ④ 別のフライパンで調味料Aを合わせ、中火で熱する。泡が立ち、照りが出てきたら火を止める。
- ⑤ ④のタレに③のさつまいもをからめて、黒ごまを加える。

お米クイズ答え ①ジャポニカ米

## 食欲の秋

秋といえば、食べ物が美味しい時期です。さつまいもやきのご類、秋刀魚など旬の食べ物がたくさんあります。特に、秋は新米が出始める季節です。

- 新米の特徴・・・新米は古米に比べて、ご飯が柔らかく、コシ・粘り・つやがあります。
- 新米の美味しい炊き方・・・新米は古米に比べて水分を多く含んでいます。炊く時は、水を気持ち少なめに入れると美味しく炊き上がります。

筑前町の学校給食では、10月中旬～11月頃に新米が出る予定です。



#### <お米クイズ>

世界で栽培されている米を大きく3種類に分類すると、日本人が食べている米はどれでしょう。

- ①ジャポニカ米 ②ジャバニカ米 ③インディカ米  
答えは左下にあります。