



10月給食だより

令和5年9月29日

陸別町給食センター

食品ロスについて

日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。2015年の国連サミットでは、2030年までに世界全体の一人当たりの食品廃棄物を半減させることが盛り込まれるなど、世界的にも関心もたれています。食品ロスを減らすために、一人ひとりができることを考えてみましょう。

食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。

【国民一人当たりの食品ロス量】

毎日お茶碗 約1杯分



1日 約114g
年間 約42kg

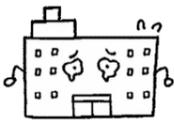
【日本の1年間の食品ロス量】

約523万トン（農林水産省・令和3年度推計値）

食品メーカーなどの

食品ロス

約54%



家庭の食品ロス

約46%



日本の1年間の食品ロス量は、令和2年度には推計を開始した平成24年以来最少となりました。令和3年度は、令和2年度と比べて全体的に約1万トン増えましたが、家庭から出る食品ロスは減りました。

◆ 食品ロスを減らすためにできること ◆

必要なものだけ買しましょう



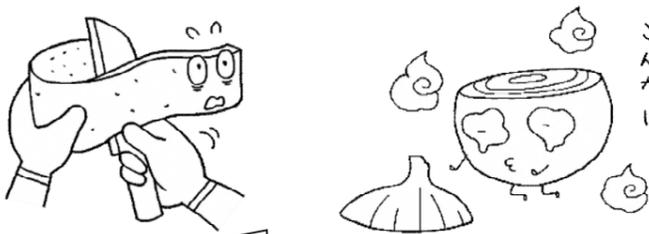
必要なものだけを買、余った食材は別の料理に活用して食べきるようにしましょう。

手前から取りましょう



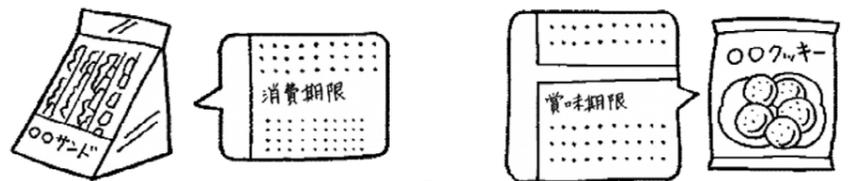
奥の方から取ると、期限の短いものが残ってしまいます。手前のものから買うようにしましょう。

皮のむきすぎに注意しましょう



野菜の皮を厚くむいたり、外側の葉をはがしすぎるなど食べられる部分まで取り除きすぎないようにしましょう。

『期限』を正しく理解しましょう



『消費期限』は食品が安全に食べられる期限で、『賞味期限』はおいしく食べられる期限です。そのため、賞味期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。消費期限と賞味期限を正しく理解しましょう。

献立のお知らせ

10日：目に良い食べ物

10月10日は、『目の愛護デー』です。暗い場所での視力に関わるビタミンAの多い人参やほうれん草といった緑黄色野菜や、卵などを取り入れて提供します。ビタミンAは骨の発育や歯の形成、粘膜の保護などにも重要な栄養素です。



20日：トウキ入りキーマカレー

陸別町の薬草「トウキ葉」が入ったキーマカレーです。トウキは、根っこが漢方薬として使われますが、葉っぱは食用として使われています。トウキはセロリのような香りが特徴です。またビタミンEが豊富に含まれていて、生活習慣病の予防に効果的な食材です。

18日：クロワッサン・チキンのマーメレード焼き・フレンチサラダ・ジュリアンスープ

今回は、フランスにちなんだ料理を提供します。ジュリアンスープの「ジュリアン」とは、フランス語で「女性の髪の毛のように細い切り方」という意味で、千切りのことをいいます。和食の切り方にも、「いちょう切り」や「さいの目切り」、「拍子木切り」など、身近なものに例えた切り方があります。調理の言葉を知ると、どのような料理が想像する助けにつながります。



26日：ガタンラーメン

『ガタン』は、北海道芦別市のご当地グルメです。貝だくさんの中華スープに、でん粉でとろみをつけて、とろみ卵を入れて作ります。今回は、ラーメンと合わせた『ガタンラーメン』として提供します。