

給食だより

2018

7月

三島市立沢地小学校

家の人と読んでください

7月の栄養目標 暑さに負けない体をつくる食事をとろう

食品ロスって何だろう？



食品ロスとは・・・

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。

日本は、平成24年度の推計によると年間642万トンの食品ロスが発生しているといわれています。

その食品ロスのうち約半分は家庭から発生しています。



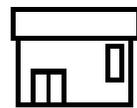
食品ロスはどのように発生するの？

食べられるのに捨てられている食品ロスは、身近なさまざまな場所で発生しています。



家庭

家庭では、野菜などの皮を厚くむいて食べられる部分を捨てたり、食べ残しをしたり、賞味期限や消費期限が切れて手をつけずにそのまま捨てたりすることなどにより食品ロスが発生しています。



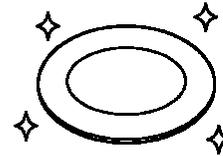
食品メーカー・小売店・
外食産業など

食品メーカーは期限切れの食品の返品やパッケージの印刷ミスなど、小売店は新商品の販売に合わせて撤去される食品など、外食産業は客が食べ残した料理などにより食品ロスが発生しています。

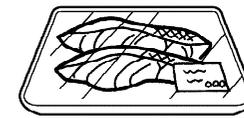
食品ロスを減らすためにできること

～食べ物を無駄にしないためにもできることから始めましょう～

残さず食べる



期限表示を理解する



必要な分だけ購入して食べ切る



「3R」に取り組んでごみを減らそう

<p>R リデュース (Reduce)</p> <p>リデュースとはごみを減らすことです。食べ切れる分だけ買ったり、調理の時は捨てる部分を少なくしたりしましょう。</p>	<p>R リユース (Reuse)</p> <p>リユースとはくり返し使うことです。使用済みになっても、もう一度使えるものは、再使用しましょう。</p>	<p>R リサイクル (Recycle)</p> <p>リサイクルとはごみを資源化することです。例えば、ペットボトルや缶などはきちんと分別して捨てるようにしましょう。</p>
--	---	--

献立紹介 鶏の香味焼き & お好み豆

鶏の香味焼き〈材料 4人分〉

- 鶏の切り身60g・・・4枚
- しょうゆ・・・小さじ1
- 塩・・・少々
- 酒・・・小さじ1
- 古根・・・1かけ
- にんにく・・・1かけ

〈作り方〉

- ① 古根・にんにくをすりおろす調味料と混ぜ、鶏肉に下味をつける
- ② 下味をつけた鶏肉を焼く

お好みまめ〈材料 4人分〉

- 白いんげん豆・・・120g
- でんぷん・・・大さじ2
- 揚げ油(適量)

〈作り方〉

- ① 水煮いんげん豆にでんぷんをつけ油で揚げる
- ② 揚げた豆に砂糖と塩をふる

- 上白糖・・・大さじ1
- 塩・・・少々