

まんぷくほっぺ

データ版 給食だよりはこちら→
QRコードを読んでください。

令和4年10月12日
台東区立千束小学校
校長 瀧島 和則
栄養教諭 加藤 祐望

～千束小学校給食だより 10月号 その2～

10月27日～11月7日は「読書週間」です!

今年もやります!お話給食

読書の秋、給食でも本に出てくる料理や、そのお話をイメージした料理を出す「お話給食」が登場します!お話給食の本は、図書室で借りることもできるので、ぜひ読んでみてください。ここでは、10月の給食に登場する本や、栄養教諭の加藤先生、司書の山中先生おすすめの、食べ物が出てくる本を紹介します。



10月19日(水)
「むしゃむしゃたべたらおいしいぞ」
はらぺこオオカミたちは、鶏を見つけ、どうやっておいしく食べるか迷うお話です。給食ではオオカミたちが思い浮かべた「焼き鳥」や「目玉焼き」を再現します。

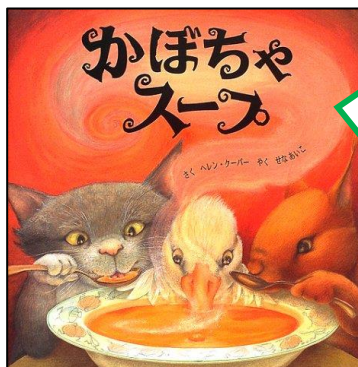
10月20日(木)
「きのこのこのこ ふしぎのこ」
この本を読めば、きのこ博士になれるかも!? 給食では、きのこをたっぷり入れたクリームスパゲティを出します。



10月21日(金)
「大根はエライ」
人気も実力もあるのに、どこか奥ゆかしい大根は、いい味出してる名わき役です!給食では、絵本にも登場した大根料理を出します。



10月27日(木)
「ばけねこキッチン」
ねこのフィルが柗太に教えた「かくし味」を入れたからあげを給食でも作ります。何を入れたかわかるかな?



10月31日(月)
「かぼちゃスープ」
リスのスプーンを勝手に借りたアヒルが、みんなとけんかして家出していました。3びきが作る、おいしいかぼちゃスープを給食でも再現します。

司書の山中先生おすすめ

「なないろどうわ」
くま、うさぎ、さる 仲良しの3匹の7つのお話です。きっと読んだ人の心が温かく、軽く、優しくなるとおもいます♡



栄養教諭の加藤先生おすすめ

「捨てないパン屋の挑戦」
今年の夏休みの課題図書にもなった本です。自然への深い愛情と、食品ロスなき未来への希望を描いたノンフィクション。今話題のSDGsの視点も組み込まれていて、大人も勉強になる一冊です。

捨てないパン屋の挑戦
しあわせのレンヂ



井出留美

もう一度、言わせてください！

10月は「食品ロス削減月間」です！

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をいいます。日本では年間522万トン発生しているといわれています。これは、日本人1人当たり毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てていることになります。

前回の給食だよりも紹介しましたが、今回も食品ロスの現状についていくつか紹介します！

家庭から出る食品ロス

日本の食品ロスのうち、何割が家庭から出ていると思いますか？食品ロスの多くがレストランやスーパーなどの企業が出しているイメージがあるかもしれませんが、実は約5割が家庭から出ているのです。^{*1}



なんでそんなに捨てるの？

家庭から出る食品ロスの要因には、「過剰除去」といって、野菜の皮を厚くむき過ぎるなど、食べられるところまで捨ててしまうものがあります。

ピーマンは、切った中の種を出したりせずに、手でつぶしてそのまま調理してもおいしく食べられます。むしろ甘く感じられるくらいです。

また「直接廃棄」といって、冷蔵庫や食品庫に保存していたものをそのまま捨ててしまう場合もあります。

「おいしさの目安」にすぎない「賞味期限」がちょっと過ぎただけで捨ててしまう場合もあります。^{*1}

家庭での食べ残しの原因は？

農林水産省の調査によれば、食卓に出された料理を食べのこした理由で最も多かったのが、「料理の量が多かった」(71.1%)でした（農林水産省「平成21年度食品ロス統計調査」）。

外食だと、出てくる量がわからない、頼んでみたら思っていたより量が多すぎた、ということがあります。でも、家庭なら、どのくらい食べられるか、事前に家族に伝えて、量を調整してもらうことはできますよね。

料理を多めに作った場合は、いっぺんにたくさん食卓に出さなくて、密閉容器に分けて冷蔵・冷凍保存し、次の食事にまわせば、料理の時間も食費も節約できます。^{*1}



家の食品ロスは防げる！

コロナ禍で、日本だけでなく、イギリスやイタリア、オーストラリアやアイルランド、カナダなどで、家庭の食品ロスが減る傾向が見られました。これは、買い物や外出が制限されたため、「まず家にある食品をチェックする」、「あ

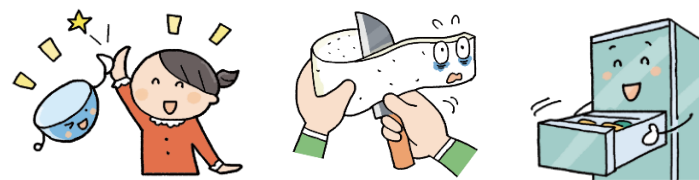
るもので作る」、「買い物リストを作る」という行動変容が生じたためです。

九州大学が2020年7月に行った調査によれば、コロナ禍の影響が低かった地域より、高かった地域の方が、家庭での食品管理や食品ロスに気を遣う傾向が見られました。

このように、家庭の食品ロスは、「買い過ぎない」、「まず家にある食品をチェック」、「買い物リストを作って、ないものだけ買う」、「食材の切り方や保存方法を工夫する」などで少なくすることができるのです。^{*1}

^{*1} 引用：井出留美「SDGs時代の食べ方」,筑摩書房, 2021年10月,p50,64-67

毎月30日は「たいとう食ハピDay」!



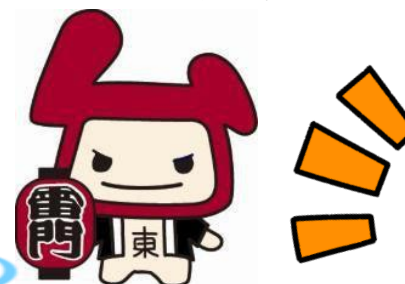
たいとう食ハピDayとは…?

前回の給食だよりも紹介しましたが、台東区では毎月30日を「たいとう食ハピDay」として、食品ロスを減らしていくための取組を進めています。「たいとう食ハピDay」という名称は、区民の皆さまからの公募で生まれたもので、区内小学生が考えた名称に決まりました。「食品ロスがなくなって、作る人も食べる人も、みんなが幸せになれるように」という願いが込められています。

ぜひ、これを機会に食品ロスについて考え、取り組む日としてみてはいかがでしょうか？たとえば…

- ・ この日は買い物に行かず、冷蔵庫を整理する日にする。
- ・ にんじんや大根などの皮も使って調理する。
- ・ 備蓄食品を見直す日にする。

など、できるところからぜひチャレンジしてみてください♪



台東区ホームページでは、「たいとう食ハピDay」に関する毎月おススメの取組を紹介しています。

<https://www.city.taito.lg.jp/kurashi/gomi/namagominogenryo/osusumeshokuhapi.html>

