

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいかを考えて実践しましょう。

日本の食品ロスは年間600万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間600万トン（平成30年度推計）です。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品（直接廃棄）」、「皮のむき過ぎ（過剰除去）」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO₂の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。

食べ残し



手つかずの食品
(直接廃棄)



皮のむき過ぎ
(過剰除去)

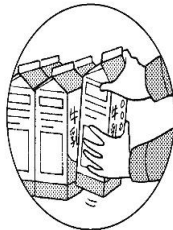
今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに
食べる



すぐに使うなら、
手前の商品を買う



必要な分だけ
買う



期限表示を
正しく理解する



ごみを減らす 3R

3Rとは、資源を循環させながら利用し続けるための方法です。



リデュース
Reduce

マイバッグを使うなどごみの発生を減らすことです。

リユース
Reuse

くり返し使ったり、必要な人に譲ったりすることです。

リサイクル
Recycle

資源として再生利用することです。

そのほかの「R」

リフューズ (Refuse/断る)
リペア (Repair/修理して使う)

★給食レシピ～鶏肉とさつまいものうま煮～



☆材料 4人分

- 鶏肉 180g
- さつまいも 160g
- たまねぎ 120g
- にんじん 80g
- たけのこ 60g
- 干しシイタケ 4g (戻す)
- 片栗粉 20g
- グリーンピース 12g
- 揚げ油 適量

★調味料

- しょうゆ 大さじ1
- ケチャップ 大さじ2
- 酒 小さじ1
- 砂糖 大さじ1/2
- 水 60cc
- 鶏がらスープ 40cc

★作り方

- さつまいもは1.5cmの乱切りにし素揚げする。
- 鶏肉を一口大に切り片栗粉をまぶして揚げる
- 鍋に油をしき、にんじん、たけのこ、ほししいたけ、玉ねぎを炒め、鶏ガラスープ、調味料を入れて煮る。
- ③に、揚げたさつまいも、鶏肉を入れて混ぜ合わせる。

旬のさつまいもを使った献立です。

旬のきのこを入れても美味しく
できます！

