



きゅうしょくだより

令和4年10月

蒲刈学校給食共同調理場

気持ちのよい秋空が広がる季節となりました。秋は「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」と言われるように、いろいろなことにじっくり取り組むことができる時期でもあります。そして、「味覚の秋」とも言われるように、今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を味わいましょう。

エスティーゼー

SDGsを意識しながら「食品ロス」の削減に取り組んでみませんか？

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」のことです。また、SDGsとは、^{エスティーゼー}持続可能な開発目標のことで、「将来の世代のために、さまざまな課題を解決して持続できる社会をつくろう。」という計画目標です。そして、SDGsには17の目標があります。



12 つくる責任
つかう責任



12：つくる責任 つかう責任

世界では紛争や気候変動などで飢餓が発生している地域がある一方、日本などの先進国では、まだ食べることができる食品が、食べられないまま大量に廃棄されている現状があります。
(令和2年度推計値で、日本は年間約522万トンの食品が廃棄されています。)

食べられる量の食事や調理の方法を工夫する

普段から自分が食べられる量の食事や、食の好み(好き嫌いなど)を意識した食事をしていくことが大事です。苦手な食品も調理の方法や味付けでおいしく食べられることもあるので工夫をしてみましょう。

また、外食で「食べ放題」などに行くと、おいしいものがたくさんあり、ついとり過ぎて食べきれず、それが食べ残しになることがあります。とり過ぎに気をつけましょう。



食品を丸ごと使用する

料理を作るとき、必ず野菜の皮をむいていませんか？皮をむかないと食べることができない野菜(アボカドなど)もありますが、多くの野菜は皮ごと調理したり、むいた皮を使って別の料理を作ったりすることができます。

また、きゃべつやはくさいなどの葉物野菜は、傷んだところや、虫食いのところをとり除けば、外側の葉もおいしく食べることができます。



レシピサイトを活用してみる

ご近所から旬の食材をたくさん頂いたり、買い物に行った際にセールでつい大量に購入したりしたとき、それらを残さず使いきるには、レシピサイトを活用してみましょう。「まるまる特集」や、「困ったときにはコレ!!」など、サイト内を検索すると簡単で美味しく作ることができる料理がたくさんあります。



ひろしま食育の日・ひろしま食育ウィーク

広島県食育基本条例が平成18年に公布・施行されて、「ひろしま食育の日(10月19日)」および「ひろしま食育ウィーク(今年は10月16日~22日)」が定められました。

広島県では「一日の食塩摂取量の減少」、「一日の野菜摂取量の増加」、「毎日朝食を食べる県民の割合の増加」を重点目標とした、第3次広島県食育推進計画(平成30年度~令和5年度の6か年)が策定され、食育に取り組んでいます。また、すべての県民が食に関する学びと体験を通して食を取り巻く環境を考え、伝統的な食文化や地域の特性を生かした食生活を大切にすることを目指しています。

食品ロスの削減やSDGsへの取組と聞くと、実行しにくいと思われがちですが、普段の生活の中で食べ方や、工夫の仕方ですぐ解決できることもたくさんあると思います。ぜひ、できるところから取り組んでみましょう。

