



きゅうしよくだより

令和5年10月

呉市蒲刈学校給食共同調理場

さわやかに吹きわたる秋風に稲穂が揺れ、野山では実りの秋を迎えようとしています。「スポーツの秋」、「芸術の秋」、「読書の秋」、そして、「味覚の秋」という言葉がありますが、みなさんはどの秋を満喫していきますか？ ずいぶん過しやすくなってしまったので、しっかり体を動かすのも良いですね。

10月は食品ロス削減月間です。

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？

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。



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。)

SDGsとは？

持続可能な開発目標のことです。

「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。

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試みましょう。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。



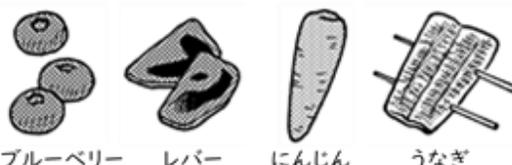
その他にも...

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。「〇〇特集」や、「困ったときにはコレ!!」など、サイト内を検索すると簡単に美味しく作ることができる料理がたくさんあります。

10月10日は「目の愛護デー」です。

最近では、ゲームやスマートフォン等の使用が増え、目に負担の多い生活習慣が増えています。画面から目を離す、こまめに目を休める等、目に優しい生活を心がけてみましょう。

目によい食べ物を食べましょう



ブルーベリー レバー にんじん うなぎ