

食育だより

10月

令和6年9月27日
舞鶴市教育委員会

「もったいない」の気持ち

10月は国が定める「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べ物のことです。日本の食品ロスは、1年間で約472万トン（令和4年度推計値）です。

食品ロスの原因は、主に次の3つです。

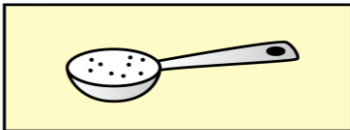
- ① 料理の作りすぎによる「食べ残し」
- ② 野菜の皮や茎など食べられるところまで切って捨ててしまう「過剰除去」
- ② 未開封のまま捨ててしまう「直接廃棄」



身近な「もったいない」を見直し、自分ができることから始めてみましょう。



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分

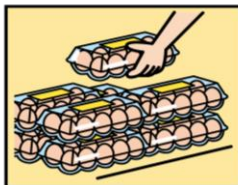


③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。



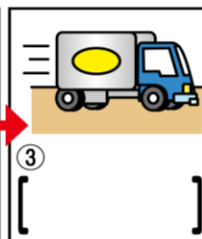
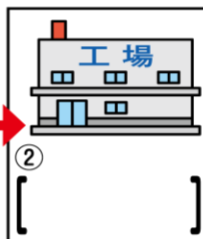
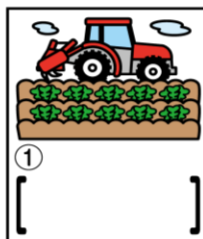
④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。



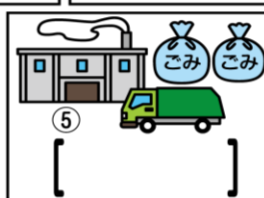
⑤ 食べられる量だけ調理する。

Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。

どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで[]に言葉を入れましょう。



エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！



食べ物をムダにすると

答えは裏面に

運ぶ ・ 燃やす ・ 加工する ・ 調理する ・ 栽培する

こたえ

Q1=②[日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] **Q2**=①③⑤[②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] **Q3**=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす

～10月7日 舞鶴引き揚げの日～

引き揚げやシベリア抑留の歴史、舞鶴の人たちがあたたかく迎えた歴史を、舞鶴から世界へ発信するため、最初の引揚船「雲仙丸(うんぜんまる)」が入港した10月7日を「舞鶴引き揚げの日」としました。



昭和20年に終戦を迎え、海外にいた約660万人の日本の兵隊や民間人が日本へ帰ってきたことを「引き揚げ」といいます。昭和20年舞鶴港は海外から帰ってくる人々の「引揚港」となりました。昭和20年10月7日から13年間、約66万人の引揚者を迎えました。

引揚者の中には、旧ソ連のシベリアなどに連行され、マイナス30度を下回る中で強制労働をさせられた「シベリア抑留者」もいました。抑留された人々は、重労働や寒さ、飢えなど大変な経験をして、引き揚げてきました。

10月 給食レシピ

当時の実際の
レシピです

カレー汁

【材料】1人分

牛肉	8g
じゃがいも	30g
たまねぎ	20g
にんじん	5g
油	0.5g
塩	0.3g
しょうゆ	3g
さとう	1.5g
カレー粉	0.5g
だしの素	0.5g
米粉	3g

【作り方】

- ① じゃがいも拍子木切り、たまねぎ短冊切り、にんじん短冊切り。牛肉も食べやすい大きさに切る。
- ② 油で牛肉、①を炒める。
- ③ 水を加えて柔らかくなったら調味料を加える。
- ④ 米粉を水で溶き、③に加えてとろみをつける。

引き揚げの日になんだ献立です。戦後、舞鶴に引き揚げてこられた方に栄養のある食事が提供されました。舞鶴市の小中学校で給食用にアレンジして再現します。当時に思いをはせながら味わいます。

夕食
飯
Ⅱ内地米二〇瓦、外米六〇瓦
天ぷらⅡ小鰯二〇瓦、塩三瓦、メリケン粉三〇瓦、食用油〇・二立、馬鈴薯三〇瓦、醤油〇・一立
カレー汁Ⅱ牛肉四〇瓦、馬鈴薯五〇瓦、玉葱三〇瓦、人参二〇瓦、グリーンピース二〇瓦、食用油〇・〇五立
塩三瓦、味の素〇・三瓦、メリケン粉一〇瓦、砂糖一〇瓦、カレー粉一瓦
漬物Ⅱ胡瓜漬三〇瓦
茶Ⅱ二瓦