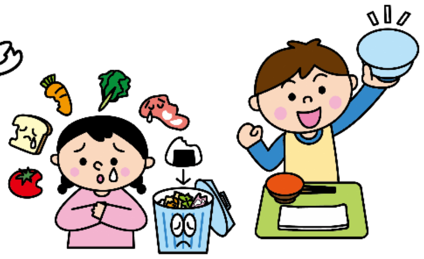
食育だより

10月

令和４年 10 月 3 日
舞鶴市教育委員会

食品ロスを考える

大切にしたい もったいない の心

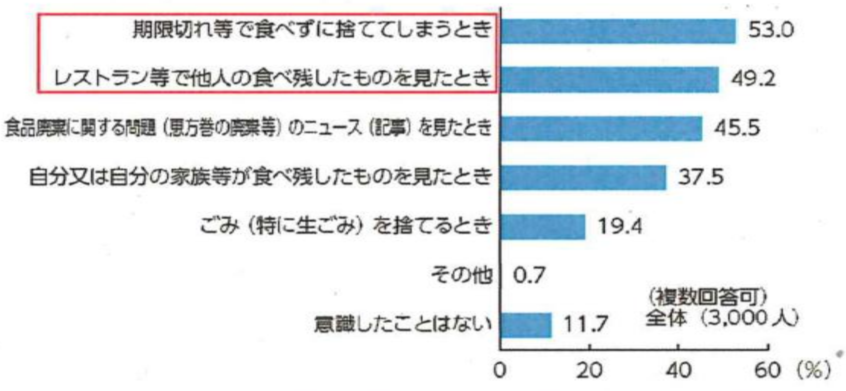


「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和２）年度、日本の食品ロスは約522万ｔと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020 年で年間約420万ｔ※2）の1.2倍に相当し、日本人１人当たり、おにぎり１個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けて自分ができることから取り組んでみましょう。

※１：農林水産省及び環境省「令和２年度推計」　※２：国連WFPによる食料支援

食生活の中で「もったいない」を意識した場面



資料：消費者庁「令和元年度消費者の意識に関する調査結果報告書－食品ロスの認知度と取組状況等に関する調査－」（2020年１月実施）

農林水産省
令和３年度食育白書より

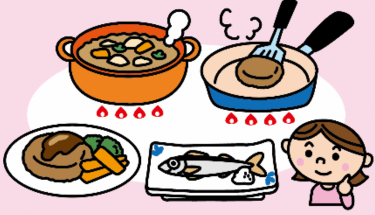
あとひと口食べよう！

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない



家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

自分の適量を盛り付け、好き嫌いなく食べましょう。

～SDGs と食品ロス～

ＳＤＧs（エスディージーズ）とは、持続可能な開発目標のことです。

現在、世界が一丸となってＳＤＧs の 17 の目標の達成を目指しています。その目標の中には、飢えや食品ロスなど、食料問題の解決に向けたものもあります。食品ロスについて考えることは地球に暮らす人々のことを考えることでもあります。そして考えたことを私たち一人一人が行動に移していくことが大切です。

＊＊＊

10 月 7 日　舞鶴引き揚げの日

昭和 20 年 10 月 7 日に引き揚げ第 1 船「雲仙丸」が舞鶴に入港しました。舞鶴市は「引き揚げやシベリア抑留の史実」、「引揚者を温かく迎え入れた町の歴史」、「恒久平和への願い」を次世代へ継承する取り組みへと繋いでいくため、10 月 7 日を「舞鶴引き揚げの日」に制定しました。（平成 30 年 10 月制定）

舞鶴引き揚げの日
10/7

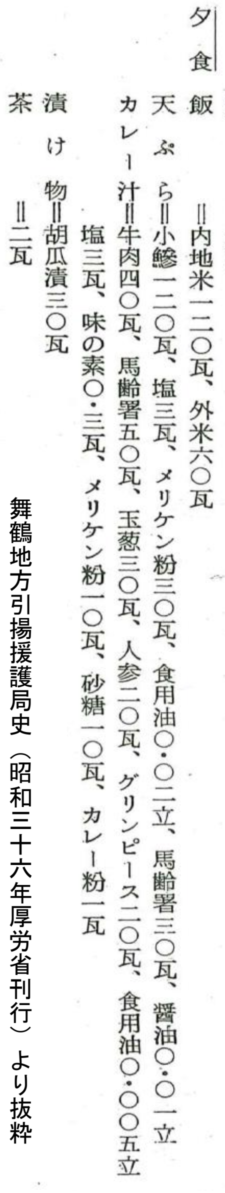
引揚者は舞鶴港に帰国後、帰国の手続きや故郷へ帰る列車の切符を手配してもらうために、数日間を「舞鶴（地方）引揚援護局」で過ごしました。引揚者の多くは大変な苦労をされて帰国したことから、そのことに配慮し、終戦直後で食糧や物資が不足している状況でしたが、栄養豊富な食事でおもてなしができるよう工夫して提供されました。

当時の詳細なレシピが保存されており、昭和 33 年には「ごはん、小アジの天ぷら、きゅうりの漬け物、カレー汁」というメニューが提供されています。当時は砂糖が貴重品で、「甘いものがごちそう」であり、栄養価の面からもカレー汁は甘めの味付けになっています。

これにちなんで、10月7日（金）の給食は
「麦ごはん、アジの唐揚げ、きんぴらごぼう、みかん、きゅうり漬け、カレー汁、牛乳」の献立です。

給食では舞鶴で水揚げされたアジを使用します。

引き揚げレシピ



夕食
飯＝内地米一二〇瓦、外米六〇瓦
天ぷら＝小鯵一二〇瓦、塩三瓦、メリケン粉三〇瓦、食用油〇・〇二立、馬鈴署三〇瓦、醤油〇・〇一立
カレー汁＝牛肉四〇瓦、馬鈴署五〇瓦、玉葱三〇瓦、人参二〇瓦、グリンピース二〇瓦、食用油〇・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
漬け物＝胡瓜漬三〇瓦
茶＝二瓦

舞鶴地方引揚援護局史（昭和三十六年厚労省刊行）より抜粋

10月　給食レシピ

さつまいもごはん

【材料】1人分

米	100ｇ
薄口しょうゆ	5ｇ
酒	1ｇ
さつまいも	25g
揚げ油	
塩	少々

【作り方】

① 薄口しょうゆ、酒を入れてご飯を炊く。
② さつまいもは 1 ㎝角に切る。
③ ②を油で素揚げにし、塩を振る。
④ ①に③を混ぜ込む。

お好みで、さつまいもは皮をむいても皮つきでも OK です。