

# きゅうしょくだより

令和3年10月号  
座間市立相模野小学校  
校長 山手 温子

過ごしやすい季節になりました。秋は実りの秋といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回ります。また食欲の秋ともいわれますが、おいしいからといって食べすぎないように、気を付けましょう。

## 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CO<sub>2</sub>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。



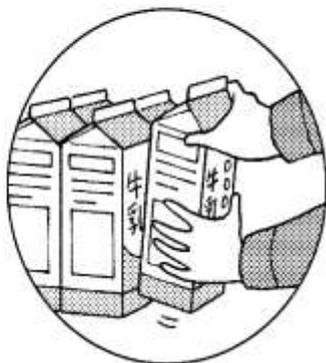
## 今日からできる食品ロスを減らす方法

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

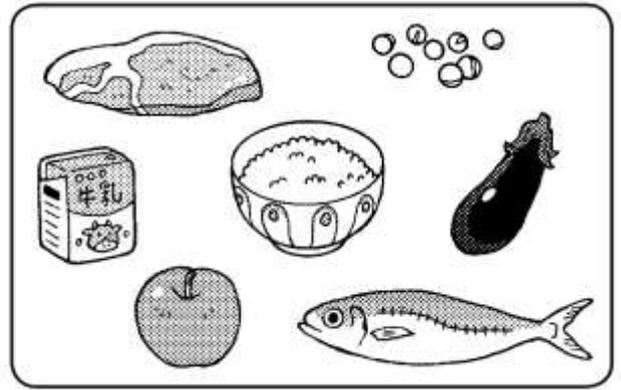


### 保護者のみなさまへ

食品ロスを削減することは、環境にも家計にも優しい行動につながります。買い物をする時、食品を保存したり調理をしたりする時、外食をする時など、それぞれに食品ロスを減らすためにできる工夫はたくさんあります。ご家族みんなで考えてみませんか。

# 長寿の秘訣!? 日本型食生活

日本型食生活とは、米などの穀類に大豆、野菜、魚といった伝統的な食材と、肉や牛乳、乳製品、果物などをほどよく組み合わせた1980年頃の日本の食生活のことです。日本が長寿国である理由は、このような優れた食事内容にあると国際的にも評価されていました。日本型食生活を実践してみましょう。



## 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<br>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<br>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<br>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)

## 世界に誇れる日本語

# もったいない

環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニア人のワンガリ・マータイさんは、「もったいない」という日本語に感銘を受けたそうです。「もったいない」は、3Rを一言で表すことができ、命の大切さや地球資源への尊敬の意味もあります。



## 作ってみませんか？

### さばのカレー焼き (28日の献立より)

【材料】(4人分)

さば切り身 4切  
玉ねぎ 小 1/4 個  
しょうが 少々

酒 小さじ1弱  
しょうゆ 大さじ1弱  
みりん 小さじ1/3  
カレー粉 小さじ1弱

【作り方】

- ① しょうが、玉ねぎはすりおろしておく。  
(玉ねぎはみじん切りにしてもよい)
- ② 調味料と①を混ぜ合わせる。
- ③ さばを漬け込む。
- ④ 魚焼きグリルやフライパンで、さばを焼く。

※しょうがと玉ねぎを入れることで、さば特有のくせがやわらぎ、食べやすくなります。

