

# かんきょう しょくせいかつ 環境にいい食生活をしよう

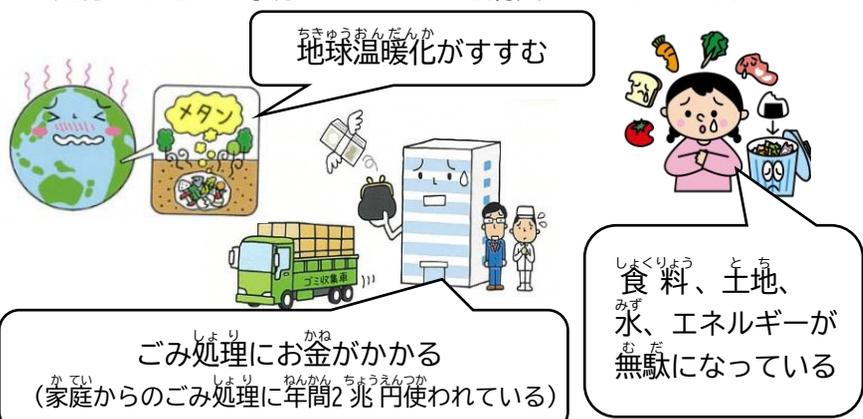
～食品ロスゼロを目指そう～



10月は食品ロス削減月間です。みなさんは「食品ロス」という言葉を知っていますか？食べ残しや売れ残り、賞味期限切れなど、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。この食品ロスの多さが日本でも世界でも問題になっています。食べられる食品を捨ててしまうことは、“もったいない”だけでなく、環境にも大きく関わっています。私たちにも環境にもいい食生活にするために、私たちに何ができるか考えてみましょう。

## どうして食品ロスが問題なの？

日本の食糧自給率(令和5年度)は**38%**と低く、多くの食材を輸入しています。それにもかかわらず大量の食材が捨てられています。食材そのものが無駄になるだけでなく、食材をつくったり運んだりするためのエネルギーや、ごみを処分するための余分なエネルギーを消費しているのです。



参照：消費者庁 食品ロス削減ガイドブック(令和6年度版)

## クイズ！給食の食品ロス

Q1. 1学期、学校16校から返ってきた残菜はだいたい、給食のめしわん何杯分だったでしょう？

- ① めしわん 3500杯
- ② めしわん 18000杯
- ③ めしわん 36000杯

めしわん1杯で200gあります。

Q2. 1日一人あたりどのくらいの残菜になるでしょう？

- ① ミニトマト1こ分(20g)
- ② 小皿1杯分(60g)
- ③ しるわん1杯分(170g)
- ④ めしわん1杯分(200g)



食器は給食のおおきさです。

Q3. 給食の食品ロスを減らすために、大切なことはどれでしょう？

- ① 学校やクラスの数分の給食を作る
- ② 配膳を早くして、給食時間を長くする
- ③ 苦手なものも1口は食べる
- ④ 食べ物の旬や栄養を知る

## すてないで！まだ使える野菜の〇〇〇

普段の料理で野菜の捨ててしまっているところも使った料理とだしを紹介します。

### シャキッとおいしい！

#### キャベツまるごと回鍋肉

〈材料2人分〉

豚肉	80g	★ さとう	小さじ1/2
酒	小さじ1/2	しょうゆ	小さじ1/2
しょうが	1かけ	甜麺醬	小さじ1 1/2
にんじん	20g	豆板醬	少々
キャベツ	120g	油	適量

〈作り方〉

- ① 豚肉は酒とすりおろしたしょうがで下味をつける。
- ② キャベツはざく切り、にんじんはいちょう切りにする。キャベツは芯の部分も細く切り使います。
- ③ 調味料(★)は混ぜておく。
- ④ フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
- ⑤ 豚肉の色が変われば、にんじん、キャベツの順に加えて炒める。
- ⑥ 材料に火が通れば、調味料を加えて仕上げる。

### 栄養満点

#### 野菜のおだしーベジブロスー

〈材料〉

野菜の切れ端 両手一杯分(約200g)  
(例)たまねぎのヘタと皮、白ねぎの青い部分、大根の皮、にんじんのヘタと皮、トマトのヘタ、なすのヘタ、りんごの皮 など  
酒 小さじ1  
水 1300cc



野菜をだし袋に入れて煮出しても簡単にだしがとれます



〈作り方〉

- ① 大きい鍋に水と野菜の切れ端を入れ、火にかける前に小さじ1のお酒を入れる。
- ② 火にかけて沸とうするまでは強火、ふつふつしてきたら弱火にして、20～30分煮こむ。野菜が少し踊るくらいの弱火にすること。
- ③ 火を止めたら、ボウルにざるをのせて野菜をこす。

※野菜は5種類以上使うと、味に深みが出ます。  
※みそ汁やスープ、カレーや煮物など、いろいろな料理に活用できます。

## クイズ！給食の食品ロス

## 答え



Q1. 答え：③ めしわん 36000杯

解説：1学期の残菜は合わせて、7230kgありました。大おかずの食缶(1缶12kgで計算)で605杯分、めしわん(1杯200gで計算)で36000杯分にもなります。

Q2. 答え：① ミニトマト1こ分(20g)



解説：毎日約4800食を作っているため、1日一人あたりの残菜の量を計算すると、ミニトマト1こ分になります。

Q3. 答え：全部

解説：給食の食品ロスを減らすためには、取り組めることがたくさんあります。給食では、人数分をつくること、食べる時間をしっかりとって食べること、苦手なものも、できるだけ残さないで食べる、食べ物の旬や栄養を知って、体のために食べるなどがあります。