



令和4年10月  
長畝小学校

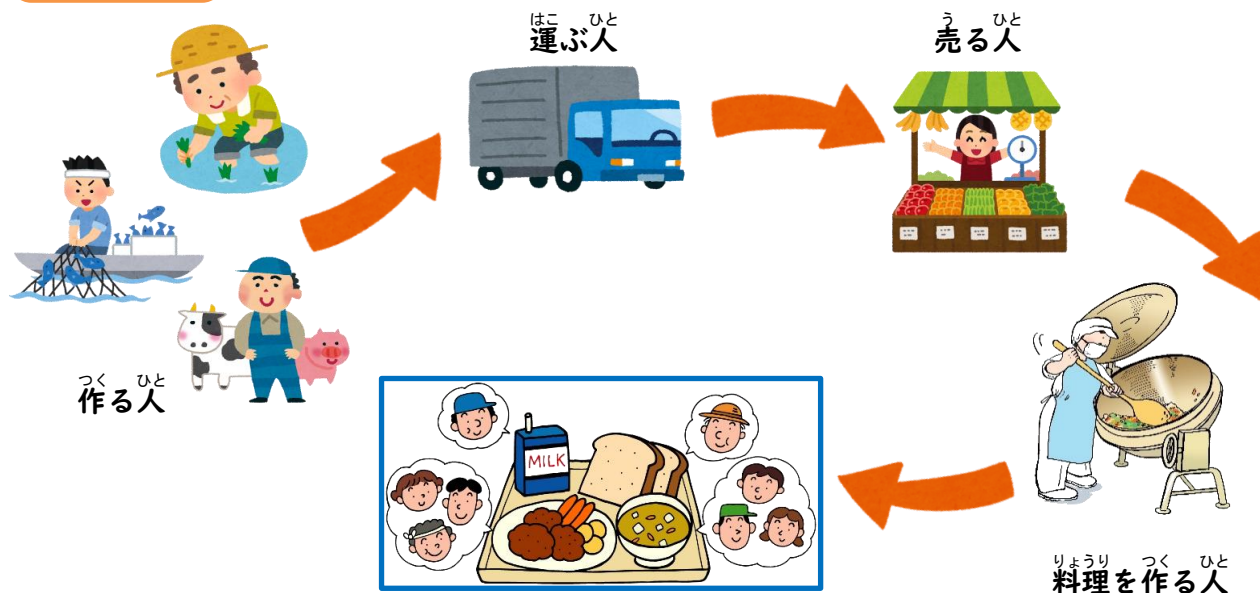
## 大切にしたい もったいないの心

「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）年度は約522万トンと推定されています。これは、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。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか？

食品ロスを減らすために、食品が手元に届くまでたくさんの人が関わっていることを知ろう！



食べ物や給食には、おいしく食べてほしいというたくさんの人の思いが詰まっています。

# 食育チャレンジ

食品ロスは、あなたのおうちからも出ているかもしれません。食品ロスをゼロにするためにできることがないか考えてみましょう。

## 1、買い過ぎない

- 賞味期限の近いものから食べる。
- 買い物へ行く前に冷蔵庫に入っているものを確認する。



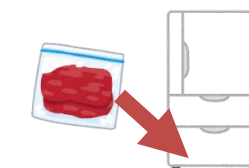
## 2、作り過ぎない

- 家族の予定や体調を考慮し、食べきれぬ分を調理する。



## 4、保存の工夫

- 新鮮なうちに冷凍するなど保存方法を工夫する。



## 3、食べ残さない

- 好き嫌いせずに食べる。
- ご飯の前にもものを食べ過ぎないようにする。
- お店で食事をする時は、食べきれぬ量を注文する。



食品ロスを分かりやすく解説した動画を作成しました。

ぜひ一度、ご覧ください。（10月末まで限定公開）

【URL】<https://drive.google.com/file/d/14gUG2oHwjUqY-CT81tj4V2M5SIE9MytW/view?usp=sharing>



## 食品ロスゼロレシピ

材料	分量
だしをとった昆布	30g
ざらめ糖	おおさじ1
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ2

## だし昆布の佃煮

- 昆布を千切りにする。
- ①の昆布を水200ml酢小さじ1/3でやわらかくなるまで煮る
- ②に調味料を加え、汁気がなくなるまで煮る。

