



令和4年4月28日発行
江東区立東陽中学校
栄養教諭 平本 紀代子

食品ロスを知っていますか？

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では現在、食品ロスが年間570万トンあるとされ、日本人一人当たりの食品ロス量は、1年で45kg。毎日、お茶碗1杯分のご飯を捨てている量に近いです。



食品ロス削減国民運動ロゴマーク「ろすのん」

- 名前：**ろすのん**（性別 ♂）
- ・食品ロスをなくす(non)という意味から命名
 - ・280件の応募の中から決定（平成25年12月）

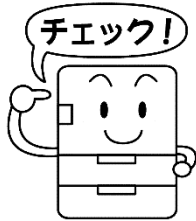
ろすのんの口グセ：語尾に「のん」がつく
好きな食べ物：刺身のつま、パセリ
夢：食品ロスがなくなること
好きな言葉：残り物には福がある



家庭でできる食品ロス削減の工夫



買い物



- ◆事前に冷蔵庫の中などをチェックし、必要な食材を必要な量だけ買う。
- ◆傷みやすい野菜などの生鮮食品は、こまめに買うようにすると無駄にならない。

調理

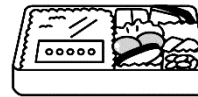


- ◆野菜や果物の皮は薄くむく。
- ◆料理は食べ切れる量を作り、余ったらほかの料理に作り替えるなど工夫する。
- ◆残っている食材から使うようにし、定期的に食材を整理する日を決めて食べ切るようにする。
(例: 残り野菜を使ったスープ、お好み焼き、かき揚げなど)



食品の期限表示を正しく理解する

- 消費期限…… 食べても安全な（期限を過ぎたら食べない方がよい）期限



弁当、総菜、サンドイッチなど



- ◆期限内に食べ切るようにする。

- 賞味期限…… おいしく食べることができる期限



缶詰、菓子、カップめんなど

- ◆期限が過ぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうか判断する。

※保存している備蓄食は、定期的に賞味期限を確認しましょう。



~~~~ 5月の給食紹介 ~~~~



5月2日 カツオのごま味噌あえ

カツオは暖かい水域を好み、餌の鰯を追いながら、広い海を回遊しています。餌を求めて、4~6月に北上してきたものを「初鯨」と呼び、旬を感じる食材です。初鯨は、魚肉が赤々としていて、味はあっさりしています。



5月12日 抹茶マフィン

立春から数えて88日目の日。昔から八十八夜に摘み取られたお茶を飲むと、一年間元気に過ごせると言い伝えられています。今年の八十八夜は5月2日。給食では12日に緑茶を粉にした抹茶を使ったマフィンを出す予定です。