

10月



きゅうしょくだより

10月16日は世界食糧デーです。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、最大8億1100万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのかわからない「世界食糧デー」を機に、飽食と飢えが共存する世界の食について考えてみませんか？

世界で毎日お腹をすかせながら生活している人々... 10人に1人

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすにはどうしたらよいか考えて実践しましょう。

日本の食品ロスは年間600万トン

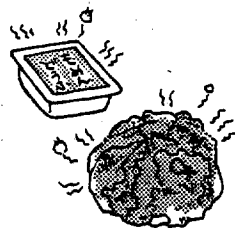
食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間600万トン(平成30年度推計)です。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品(直接廃棄)」、「皮のむき過ぎ(過剰除去)」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ゴミとして燃やすことでCO2の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



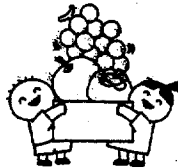
皮のむき過ぎ
(過剰除去)



食べ残し



手つかずの食品
(直接廃棄)



今日からできる食品ロスを減らす方法

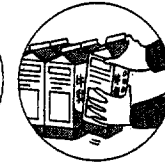
一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

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



一方日本の現状は・・・

日本の食料自給率(自分の国で消費している食べ物をどれだけ自分の国で

つくっているかという割合)は2020年度は37%と過去最低でした！！

つまり、私達が毎日食べている食べ物の半分以上が海外からの輸入によるものです。

例えば、「天ぷらそば」の材料のうち日本でつくられているのは・・・

- そば → 1.4%
- えび → 5%
- 衣の小麦粉 → 1.3%
- 天ぷら油の原料大豆 → 7%



ほとんどが外国から輸入した材料によってつくられていることがわかります。

先進国の中でも「約40%」という数字は最低レベルです。

ちなみに・・・

アメリカの食料自給率は132%、フランスは125%、ドイツは86%
日本と同様に国土面積の小さいイギリスでも65%の食料を自分の国でつくっています。

食料を輸入にたよっている現状の中、家庭から出るごみの約1/3は食べ物のごみだそうです。自分の国だけで食べ物をまかなうことができないのに、大量の食べ物を捨てているなんて矛盾をかんじませんか？

今、色々なところで「MOTTAINAI(もったいない)」の気持ちで取り組もう！と広がっています。
長後小のみなさんも一緒に考えてみましょう！！





10月こんだてよていひょう

藤沢市立長後小学校

日	こんだてめい	煮ゆ力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (腸胃をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1 金	ごはん さけのてりやき いとこんぶのいために きのこじる ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら さとう あぶら さといも	さけこんぶ ぶたにく とうふ あぶらあげ 牛乳	しょうが にんじん さやいんげん こんにゃくまいだけ しめじ えのきだけ ながねぎ	640 31.0 22.3 2.4
4 月	あげパン ウィンナーとやさいのスープに くだもの(みかん) ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも	ベーコン ウィンナー 牛乳	セロリ たまねぎ にんじん コーン キャベツ グリーンピース みかん	678 20.9 30.6 2.3
5 火	ツアيفアン あじうかたまごスープ アーモンドフィッシュ ぎゅうにゅう	こめもちこめ あぶらごま油 かたくりこ アーモンド さとうごま	ぶたにく たまご かえりじゃこ 牛乳	にんじん だけのこ こまつな えのきだけ しょうが さやえんどう	602 27.9 21.3 2.4
6 水	ひじきライス キャロットポタージュ くだもの(みかん) ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも バター こむぎこ	ベーコンとりにく ひじき チーズ 白いんげん豆 牛乳 だっしふんにゅう	にんじん たまねぎ コーン グリーンピース パセリ みかん	627 21.7 15.9 2.3
7 木	ほいがロールパン ホークシチュー キャベツとツナのソテー くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パンあぶら じゃがいも さとうバター こむぎこ ごま油	ぶたにく チーズ ツナ 牛乳	たまねぎにんじん トマト グリーンピース にんにくキャベツ バナナ	703 27.5 27.8 3.0
8 金	カツカレーライス さんしょくソテー ぎゅうにゅう	こめむぎ ごま油 パンこあぶら じゃがいも バター	ぶたにく たまご いりだいず チーズ 牛乳	にんにくしょうが たまねぎにんじん グリーンピース コーン えだまめ	775 28.5 25.8 2.3
11 月	ごはん なつとう なまあげとやさいのそぼろに にびたし ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	なつとう ぶたにく なまあげ あぶらあげ 牛乳	にんじん たまねぎ グリーンピース はくさい	719 3.2 24.2 1.8
12 火	きのこのわふうスパゲッティ りんごとさつまいものケーキ ぎゅうにゅう	スパゲッティ こむぎこ さとうバター さつまいも アーモンド	ベーコン のり おから たまご 牛乳	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム エリンギしめじ りんご	606 20.9 25.4 1.7
13 水	ごはん さわらのみそやき ひじきのいりに さわにわん ぎゅうにゅう	こめむぎ さとう あぶら かたくりこ	さわらみそ ひじきぶたにく こうやどうふ あぶらあげ 牛乳	にんじん こんにゃく ごぼう だいこん しらたき えのきだけ こねぎ	621 30.3 19.3 2.5
14 木	ソフトめんごもくあんなけ カーリックポテト くだもの(みかん) ぎゅうにゅう	ソフトめん あぶら かたくりこ じゃがいも バター	ぶたにく えび 牛乳	にんにくしょうが にんじん たまねぎ しめじはくさい ちやし さやえんどう みかん	650 27.5 14.8 2.8

日	こんだてめい	煮ゆ力の もとになる (エネルギー になる)	体をつくる (血・肉・骨 になる)	体の調子を ととのえる (腸胃をふせく)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
15 金	ざっこくごはん やきのり ぶどうまめ すいとんじる ぎゅうにゅう	こめもちこめ むぎきび ごま さとう こむぎこ	のり だいず たまご あぶらあげ 牛乳	にんじん しめじ はくさい ながねぎ	611 22.4 18.5 1.5
18 月	くりごはん うすらたまごやさいのこもくに じゃがいものきんぴら ぎゅうにゅう	こめむぎ くりあぶら さとうごま油 かたくりこ さつまいも じゃがいも	ぶたにく うすらたまご 牛乳	にんじん たまねぎ だけのこ ヤングコーン しめじ キャベツピーマン ごぼう さやいんげん	616 21.9 16.9 2.4
19 火	ソフトフランスパン ウィンナーとまめのグラタン あおなとしらすのソテー くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パンあぶら マカロニ バター こむぎこ パンこ	ウィンナー 白いんげん豆 牛乳 チーズ しらす	たまねぎ にんじん えだまめ パセリ あおなバナナ	677 27.4 24.8 2.6
20 水	ごはん(ふじさわしんまい) かじきのかくに ゆでやさい さつまじる ぎゅうにゅう	こめ さとう さつまいも	かじき とりにく とうふ みそ 牛乳	しょうが キャベツ にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ながねぎ	626 30.4 15.7 1.9
21 木	サンマーメン はるまき くだもの(みかん) ぎゅうにゅう	ホットラーメン あぶらごま油 かたくりこ さとうはるまき はるまきのかわ たまご	ぶたにく みそ 牛乳	にんにくしょうが にんじん たまねぎ ちやし さやえんどう だけのこ みかん	693 25.8 21.4 2.6
22 金	さけとこまつなごはん かんぴょうのたまごとしじる にまめ ぎゅうにゅう	こめむぎ ごまあぶら ごま かたくりこ	さけ きんときまめ たまご わかめ 牛乳	こまつな にんじん たまねぎ	597 23.5 13.1 1.8
25 月	じゃこトースト トマトのスープスパゲッティ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	パン マヨネーズ ごま あぶら スパゲッティ	しらすチーズ あおりの ベーコン とりにく 牛乳	たまねぎ にんにく セロリにんじん トマト パセリ バナナ	655 26.7 21.8 2.6
26 火	ごはん(ふじさわしんまい) かつおのごまがらめ ゆでやさい みそしる ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ あぶら さとう さつまいも	かつお とうふ みそ わかめ 牛乳	しょうが にんにく キャベツ ごぼう にんじん だいこん ながねぎ	670 33.4 20.6 2.1
27 水	チキンライス やさいスープ くだもの(バナナ) ぎゅうにゅう	こめむぎ バター あぶら じゃがいも かたくりこ	とりにく たまご 牛乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツバナナ	556 20.5 13.0 2.5
28 木	こめころールパン パンクキンシチュー キャベツのカレーいため くだもの(みかん) ぎゅうにゅう	パン あぶら バター こむぎこ なまクリーム	ベーコン とりにくチーズ だっしふんにゅう 白いんげん豆 牛乳	たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ キャベツ さやいんげん みかん	688 27.8 24.7 2.6
29 金	ごはん マーボーどうふ ちやしのナムル ぎゅうにゅう	こめむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぶたにく さとう ちりめんじゃこ 牛乳	しょうが にんにく ながねぎ ちやし こまつな にんじん	626 28.7 19.3 2.3