

きょうわ 食育だより

平成29年12月1日発行

共和町食育推進委員会 事務局：共和町役場産業課

おいしかったかな？ 「ふるさと給食」



11月10日、町内の幼児センターと小・中学校で「ふるさと給食」が行われました。メニューは、共和町の野菜をふんだんに使った「鶏と共和野菜のクリーム煮」、「コンソメスープ」、「大根サラダ」と共和町産「なつぽし」の新米ごはんでした。食材となった野菜は、生産者である若手農業者グループ「Grow Up」や「きょうわ米麦改良協会」から提供していただき、当日は食育推進委員の方も各小学校に訪問して一緒に給食を味わい、児童たちと交流しました。



お米ができました！

11月1日、2日、13日、各小学校の5年生が自分たちで育てたお米の脱穀作業を体験しました。

とても寒い中での作業でしたが、刈り取った稲を「干歯こき」という道具を使って脱穀したり、とうみやもみすり機などを使って色々な作業を体験しました。

みんな初めての体験で戸惑いながらも、楽しく作業をすることができました。

自分たちで育てたお米は、いつもよりとても美味しかったですよね。



食品ロスを減らそう！

(参考：消費者庁資料 他)

食品ロスって？

日本では、年間2,775万トンもの食べ物が廃棄されています。(平成26年度推計)そしてこの中には、問題なく、まだ美味しく食べられる食品も含まれています。これを「食品ロス」といいます。

この食品ロスは、日本だけでも年間621万トンにもなります。これは、世界で貧困に苦しむ人々に援助される食料320万トンに対して倍の量に当たり、食品が食べられるにもかかわらず廃棄されているということになります。

家庭における食品ロス

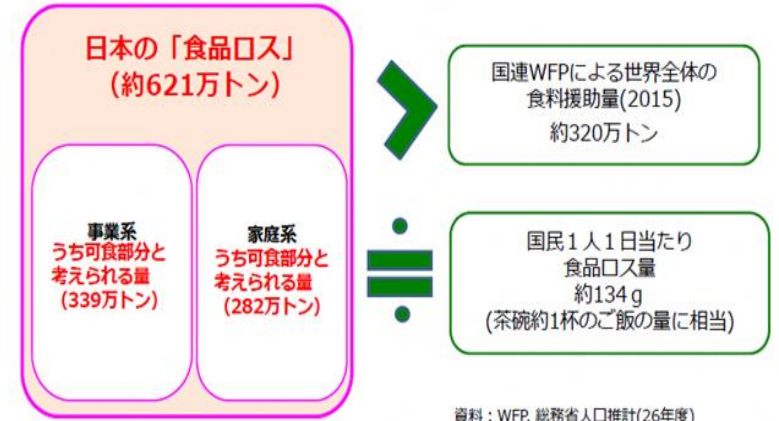
家庭においても、食品ロス全体の約半数に当たる年間282万トンが発生しています。食材別に見ると最も多いのは野菜で、次に調理加工品、果実類、魚介類などが多いです。食品を食べずに捨てた理由としては、

- ・「鮮度の低下、腐敗、カビの発生」
- ・「消費期限、賞味期限が過ぎた」

などがあげられています。

しかし、家庭から出る生ごみは、手つかずの食品や賞味期限前にもかかわらず捨てられている食品が約2割を占めています。その他にも、調理での野菜の皮むきの際に、食べられる部分まで過剰に除去してしまうことなどが食品ロスの原因となっています。

美味しく食べられるのに捨ててしまうのは、すごく「もったいない」ですね。



家庭における食品ロスの内訳



(出所) 消費者庁

食品ロス削減のために

★食品を「買いすぎない」「使いきる」「食べきる」

値段が安いからといって食材を買いすぎたり、家にあるものを買ったりすると、食材が余る原因になります。買い物の前には在庫の確認をして買うようにし、買って来た食べ物は使いきる・食べきるように心がけましょう。食べきれなかったときは、他の料理に利用するなどして工夫してみましょう。

★「賞味期限」と「消費期限」を理解する

「賞味期限」は美味しく食べられる期間であり、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありませんが、「消費期限」は食べても安全な期間のため、期限が過ぎたものは食べないほうが安全です。また、一度開封した食品は期限に関わらず、早めに食べましょう。

★外食時での食べ残し

飲食店での食べ残しも食品ロスの原因の一つになっています。小盛のメニューを頼むなど、食べきれる量を頼むようにしましょう。予想外に量が多かった場合は、持ち帰るなどして工夫しましょう。

