

# ぱくぱく だより

2022年  
10月号



長岡

## 「親子で取り組むフードロス」



フードロスを減らすために家庭や親子で出来る取り組みをいくつかご紹介いたします。

- ①ゴミの分別の手伝い  
→家庭から出る残飯の量を知ることで、食べ残しについて考える機会になる
- ②必要以上に食材を購入しない→冷蔵庫の中身を確認してから買い物に行きましょう
- ③食べきれぬ量を作る、食べ残しをしない  
→食べ物は捨てたらゴミになりますが、食べたなら栄養になります
- ④豆苗やネギなどの切れ端で野菜を育てる→何気なく捨てている部分から再び野菜が育つことを学び、食品ロスについて考えるきっかけを作る
- ⑤地域のフードバンクについて調べてみる

フードロスを減らすことで、地球温暖化の防止、食糧問題の解決、環境保全など嬉しいことがたくさんあります。期限がせまった食材は、まとめてカレーにするのもおすすめです。豆腐やキャベツ、もやしなどあまりがちな具材も、スパイスがおいしくまとめてくれます。以外な組み合わせで新しい発見があるかもしれません♪小さなことからコツコツと、私達にも出来ることを探していきましょう。

## ふろふき大根

《約4人分》

・大根	1/3本	・白すりごま	14g
・昆布だし	適量	・万能ねぎ	10g
・味噌	大さじ2		
・砂糖	大さじ3		
・みりん	大さじ1.5		



《作り方》

- ①大根は厚めの輪切りまたは半月切りにし、鍋で水から大根を茹でます。
  - ②大根に串が通るまで軟らかく茹でたら、茹で汁を捨て、昆布だしで炊いていきます。
  - ③鍋に味噌、砂糖、みりん、すりごまを合わせて火にかけ、加熱します。
  - ④万能ねぎは下茹でしておきます。※大人だけなら生食可
  - ⑤炊きあがった大根に味噌だれと万能ねぎを盛付けます。
- ☆大根などの根菜類には体を温める働きがあります。  
積極的に食べて免疫力を高め、病気に負けない身体を作りましょう。

肌に触れる風が徐々に冷たくなり、空は高く澄んだ青空が秋らしさを感じさせます。秋になると子どもたちの体もひと回り大きくなり、食べる量も増えてきます。“空腹は最高の調味料”といわれるように、たくさん身体を動かし、おなかを空かせて食べる食事は普段よりも一層美味しく感じるものです。しかし、空腹のあまり早食いになってしまうことはありませんか。早食いは噛む回数が少なくなるため、肥満につながりやすく、また胃腸への負担も大きくなります。低年齢の子ども達には、大人がモグモグと口を動かし噛む様子を見せ、噛んで食べる練習を一緒にすることで食育にもつながります。子どもたちと一緒に、一口30回を目安によく噛んで食べる習慣を身に付け、食事を楽しみましょう。

### 《給食室より》

10月16日は「世界食料デー」です。

10月は、より多くの人に食料問題について知り、考え、行動してもらうための1カ月です。これは、飢餓に苦しむ人々、全ての人々に健康的な食事を確保する必要性について、世界的な意識喚起と行動を促す国連の記念日であり、世界の一人ひとりが協力し合い、世界に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としたものです。

SDGsの2番目の目標である「飢餓をゼロに」。食料の豊富な国に住んでいる私たちには飢餓は想像しづらく、飢餓という言葉聞いたことがないお子様もいるかもしれません。しかし、日本でも食品ロスや食事を十分に摂れない人の増加など、食に関する問題が認知されてきています。

毎日の食事で何気なく残している1口のごはんも塵も積もれば山となり、大量の残飯となります。給食を提供するうえでも残飯は切っても切れない存在であり、給食室では毎日数千口の残飯を廃棄しています。

そして世界では生産された食べ物の3分の1が廃棄されている一方、地球上では10人に1人、最大8億1,100万人が飢えに苦しんでいます。また、日本で廃棄されている「フードロス」の量は年間600万tにもなり、この量はアジアワースト1位になります。

日本は「フードロス」大国の一つなのです。

ではフードロスを減らすために私達ができることは何かあるでしょうか？（右ページに続く）