

給食だより

第3号

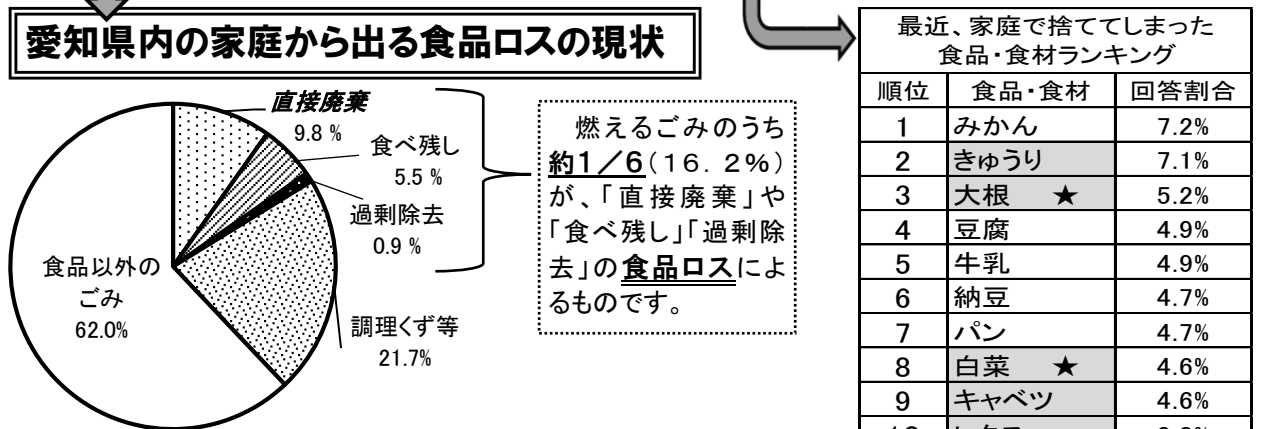
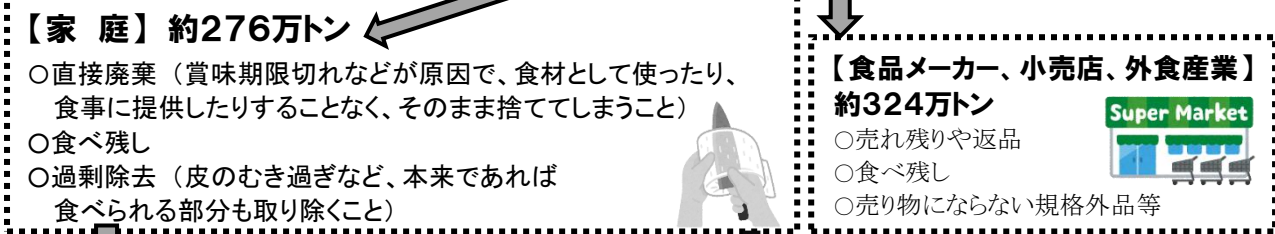
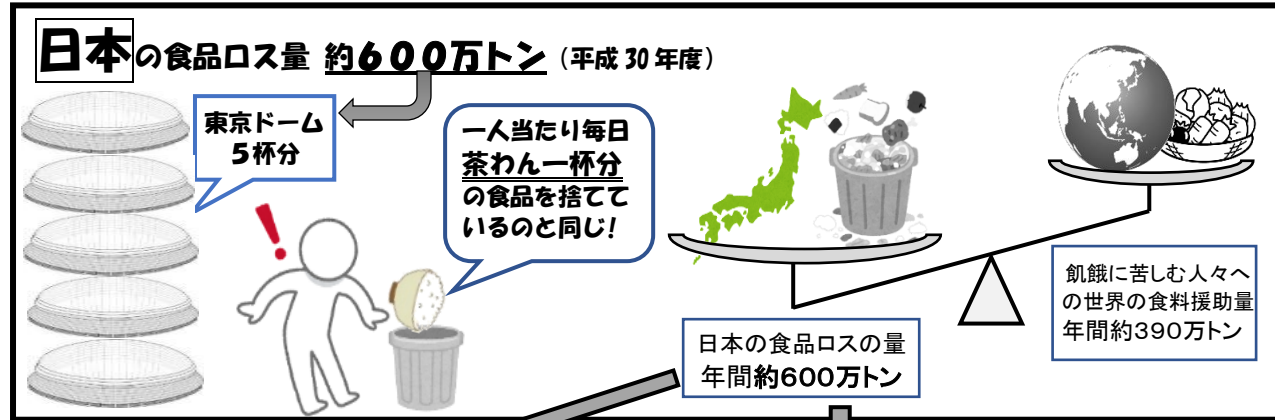
令和3年度3学期

作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員
発行／瀬戸市学校教育課 学校給食係
(給食センター)

今年度は、「食とSDGs」について取り上げてきました。第3号(最終号)では、「食品ロス」の視点から、SDGsについて考えます。

日本は「一人当たりの食品ロスの量」アジアワースト1

食品ロスとは、「まだ食べられるのに廃棄される食品」のことです。日本の現状を見てみましょう。



最近、家庭で捨ててしまった食品・食材ランキング

順位	食品・食材	回答割合
1	みかん	7.2%
2	きゅうり	7.1%
3	大根 ★	5.2%
4	豆腐	4.9%
5	牛乳	4.9%
6	納豆	4.7%
7	パン	4.7%
8	白菜 ★	4.6%
9	キャベツ	4.6%
10	レタス	3.8%

表1 ハウス食品グループ本社調べ (2021年1月調査 有効回答数8979名)

10品中5つは「野菜」です。

令和元年 家庭から出る燃えるごみの内訳(愛知県食品ロス削減サイト参照)

給食では、学校給食実施基準に基づき、学年に応じた量の給食を提供しています。必要な量の食材を購入して使い切るため、直接廃棄にあたるものではありません。また、皮のむき過ぎを防ぐために食材によって包丁と機械を使い分けるなど、過剰除去による食品ロスを減らす工夫をしています。

減らそう 家庭から出る食品ロス

愛知県で多かった「直接廃棄」を減らすために、普段の食生活の中でできることをご紹介します。

1. 保存の仕方を見直すと野菜は長持ちします

＜野菜の保存の基本＞

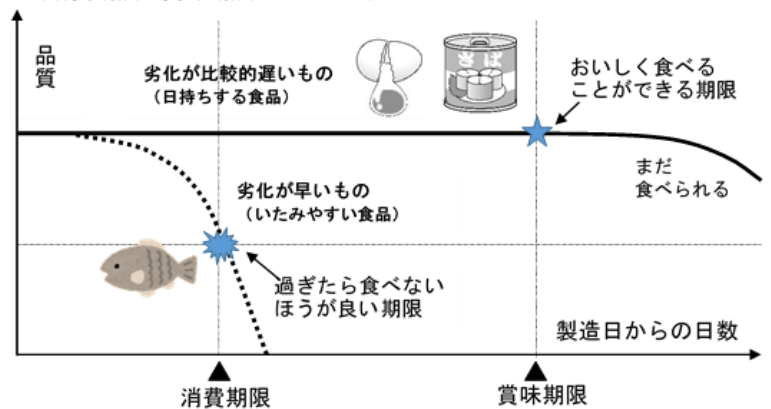
- ① それぞれの野菜に適した温度で保存する
- ② 包む、保存袋に入れるなどして乾燥を防ぐ
- ③ しなびるのを防ぐため根菜の葉は切り落とす
- ④ 土付きの野菜は土を落とさない
- ⑤ 育っていた時と同じ状態で、できるだけ立てて保存する
- ⑥ 余った野菜は使いやすく切ってから、冷凍保存で有効活用する

お鍋やおでんに活躍する冬野菜の「大根」と「白菜」(表1★印)を例に、保存方法について詳しく紹介します。

野菜名	保存場所	保存方法	保存期間	冷凍する場合	保存期間	
大根	葉	野菜室	葉元をぬらしたキッチンペーパーで包み、ポリ袋に入れて保存。	3日	葉はゆでてから、細かく切り、水気をしぼって保存袋に入れて保存。	1か月
	根	野菜室	根の水分を葉に取られないよう根と葉を分けた後、使いやすく切り分ける。切り口をキッチンペーパーで覆い、ポリ袋に入れて保存。	10日	輪切り、いちょう切りなど使いやすい大きさに切って、保存袋に入れて保存。繊維が壊れ、味がしなやかになります。	1か月
白菜	丸ごと	風通しのよい冷暗所	新聞紙で丸ごと包み、根元を下にして立てて保存。	2~3週間	使いやすい大きさに切り、保存袋に入れて保存。凍ったまま炒め物やスープに使うことができます。自然解凍して水気をしぼると和え物にも使えます。	3~4週間
	カット	野菜室	芯の部分に包丁で切れ目を入れておく。全体をキッチンペーパーで覆い、ポリ袋に入れて根元を下にして保存。	7日		

2. 期限表示を正しく理解すれば、無駄な廃棄を減らせます

＜消費期限と賞味期限のイメージ＞



消費期限と賞味期限の違いを理解して、食品ロスを減らしましょう。

賞味期限は過ぎててもすぐ食べられなくなるわけではありません。

例えば、「卵」の賞味期限が生で食べられる期限であることは意外に知られていません。冷蔵庫に保存していて賞味期限が過ぎた卵は、加熱調理をすれば安全に食べることができます。火を通して早めに食べきましょう。

家庭から出る食品ロスは『買い物をする』『料理を作る』『食べる』という生活の営みの中で生まれます。「必要な分だけ買う」「使いきる」「食べられる分だけ作る」「食べきる」を一人一人が心がけて生活することで食品ロスは確実に減らすことができます。それが消費者である私たちの責任であり、SDGsに対する私たちの役割です。

12 つくる責任 つかう責任

～瀬戸市学校教育課から皆さまへ～
ご負担いただく給食費は、給食の材料に使い、子どもたちに安全でおいしい給食を提供するための大切なものです。