

給食だより

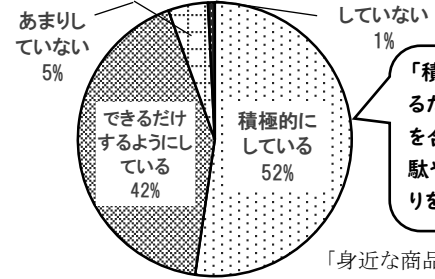
第3号
令和4年度3学期
作成／瀬戸市栄養教諭・学校栄養職員
発行／瀬戸市学校教育課 学校給食係
(給食センター)

みんなで実践しよう！食を通じて環境に優しい暮らし

環境に優しい食生活に対する県民の意識は？

(回答者数 135名)

Q. 無駄や廃棄の少ない食事づくりをしていますか？



「積極的にしている」「できるだけするようにしている」を合わせて94%の人が無駄や廃棄の少ない食事作りを行っています。

Q. 普段どのような環境・社会・人に配慮した消費行動(エンカル消費)をしていますか？

(複数回答可)

1. マイバックを持参する 92.6%
2. 必要な量だけを買う 63.7%
3. 地元の農林水産物を選ぶ 49.6%

「身近な商品・サービスの価値等に関するアンケート調査報告」(2022年10月愛知県県民生活課)

多くの県民が環境に優しい暮らしのために何らかの行動をしています。瀬戸市の学校給食でも環境に優しい取組を行っています。一部をご紹介します。

学校給食の取組

(1) 瀬戸市産の食材を給食に取り入れて、地球環境の保全に貢献！

瀬戸市産を使用した場合と、外国産を使用した場合のフードマイレージを比べると...

瀬戸市産 トラック輸送の場合 瀬戸市産玉ねぎ 1t × 輸送距離 約6 km = 6	外国産 船輸送の場合 アメリカ産玉ねぎ 1t × 輸送距離 約8800 km = 8800
--	---

※フードマイレージ...食料輸送にともなう環境への影響を示す指標。食料の重さ(t) × 輸送距離(km)

(2) 捨てれば廃棄物、流せば水質汚染、油も牛乳パックもリサイクル！



あいち食育いきいきプラン2025 に挙げられている「食を通じて環境に優しい暮らしを築く取組」

学校での取組 食生活と環境との関わりや世界の食糧事情を学び、問題意識をもつ。

家庭での取組 小中学生: 食べ物を残さず食べるようにするなど、学んだ知識をもとに自ら行動する。
大人: エネルギー・水の無駄を減らすなど、環境に優しい食生活を実践する。

【取り組んでいますか？できていることに☑をしてみましょう】

子どもたちが学校で学んだ知識を活かし、家庭で協力して、環境に優しい食生活を実践しましょう。毎日の一人一人の小さな一歩の積み重ねが、環境に優しい暮らしの実現に大きくつながっています。

- CO₂ 二酸化炭素を削減する取組
- ECO エネルギー資源を守る取組
- ECO 水資源を守る取組

買い物

- ☐ 旬の食材を選ぶ
- ☐ 国産・愛知県産・瀬戸市産の食材を選ぶ
- ☐ 冷蔵庫や食品棚の中身を確認し、必要な物を必要な量だけ買う
- ☐ マイバックを持参する
- ☐ 包装の少ない商品を選ぶ

調理・食事

- ☐ 鍋で湯をわかす時はふたをする
- ☐ 野菜の皮や芯も有効活用する
- ☐ 鍋底に合わせて火加減を調整する
- ☐ 作りすぎない
- ☐ 食べ残しを減らす

片づけ

- ☐ 油污れは不要な布などで拭き取ってから洗う
- ☐ 洗剤を使い過ぎない
- ☐ ごみの分別、ごみを小さくする
- ☐ 生ごみはしっかり水気を切って捨てる

環境に優しい調理例

- 同時調理で CO₂ 65%削減
- 3つをオーブントースターの網に乗せ、1000W 5分。エネルギーも時間も削減できます。
- キャベツの芯も有効活用
- 芯はキャベツ全体の10%もあります。変色した部分だけ取り除いてあとは使い切りましょう。
- キャベツのオープンオムレツ
- ① ボウルに卵(1個)を割りほぐして、キャベツ(30g・せん切り)とベーコン(1枚・短冊切り)、油(小さじ1/2)、砂糖(小さじ1/2)、塩・こしょうを少々入れて混ぜる。
- ② ①を浅い耐熱容器に入れ、輪切りにしたミニトマトをのせる。
- 炊飯器の保温機能は使わず、食べる時にレンジでチン CO₂ 1.8%削減

リメイク料理で無駄なく一度にたくさんできる煮物料理。味を変化させると食べやすくなります。

かぼちゃのチーズ焼き

- ① 残った「かぼちゃの煮物」をつぶす。
- ② 丸めて、アルミカップに入れる。
- ③ とろけるチーズをのせる。

焼きみそおにぎり

- ① みそとみりん各大さじ1/2、いりごま小さじ1を合わせて、おにぎりに塗る。
- ② アルミホイルに①をのせる。

環境のために無駄な包装のない商品を選ぶとよいことを学んだよ。



環境に配慮して調理実習を行っているよ。



物を生かして使う工夫やごみを減らす方法を考えたよ。

