

〈今月の給食のお約

手をピカピカにしてから食べましょう

季節は梅雨に入りました。雨が続くと気温が下がり、体調を崩しやすくなります。また、これから夏に向けて、湿度の高い過ごしにくい日も増え、食中毒の発生が多くなります。手洗いというがいや食べ物の管理など、衛生面にも気を付けましょう。

## 食品ロス ～食品ロスを減らすためにできること～

「食品ロス」という言葉を一度は耳にしたことがあると思います。では、実際にどのようなことなのか、その問題を解決するために気を付けることは何か、一緒に考えていきましょう。

### ○食品ロスとは

「食品ロス」とは、国民に供給された食材のうち、本来食べられるにもかかわらず廃棄されている食品のことです。国民一人当たりの食品ロス量は一日約113g、毎日おにぎり一個分程度が捨てられていることとなります。

### ○家庭での食品ロスの原因

- ①食べ残し…好き嫌い・作りすぎ
- ②直接廃棄…期限切れ・カビの発生・中途半端に余った
- ③過剰除去…食べられる部分まで過剰除去する

### ○食品ロスを減らすためにできること

#### ①計画的に食べられる量を考えて購入する

小分け商品や適量サイズの商品を探したり、必要な分を必要な時に購入する。すぐ食べるものは「てまえどり」ポイント還元や値引きがされている商品もあって野菜のお惣菜も買いやすい！

食中毒予防のため、無理に使用することはやめましょう。



#### ②食べきる

作りすぎず、すべてを食べきることが一番です。ですが、余ってしまった場合、肉じゃがにだし汁・カレールウを加え、ゆでうどんにかけてカレーうどんにする。などちょっとした工夫でまた、おいしく食べることができます。

③野菜は冷凍、乾燥など下処理し、ストックする  
一度に食べきれない野菜は、冷凍や乾燥の下処理をして、小分けで保存するなどして、食材を長持ちさせましょう。  
また、市販の冷凍食品なども必要な時に必要な分だけ使えるので、上手に利用すると食品ロス削減にもつながります。

乾燥しやすいので、キッチンペーパーやラップで包む、保存袋に入れる



きのこ類や根菜類はカットして冷凍  
アクの強い野菜はさつとゆで小分け冷凍



玉葱、じゃがいも、さつまいもなどは風通しの良い冷暗所で保存



### ○給食室では

給食室でも食品ロスを減らすために期限の確認や残食量などによって、より食べやすくなるように食材や味付けを調節しています。また、しっかりと食べるために子ども達には食育として行事食の由来を話したり、クッキングをしたりして、食に興味を持てるよう働きかけています。食べることを無理強いせず、残すのは「もったいない」という気持ちを忘れず、食べ残しを減らしていけるよう、働きかけていきます。

## 今月の旬の食材

### パプリカ



甘みが強くジューシーなパプリカ。色の違いは収穫のタイミングで異なり、黄色→オレンジ→赤と変化します。黄パプリカは最も早く収穫されるので、少し苦みがあり、赤パプリカはβ-カロテン、ビタミンCがピーマンより多く含まれています。生で食べても美味しいパプリカは、加熱するとさらに甘みが増すので、スープや炒め物なども美味しいです。

### 🐼 レシピ紹介🍴

#### 〈無限ピーマン〉

##### <材料>

- ピーマン 3個
- パプリカ (赤・黄) 各1個
- もやし 1袋
- ツナ缶 1缶
- ☆ 酢 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1
- 砂糖 小さじ1
- ごま油 小さじ1

##### <作り方>

- ①ピーマン、パプリカは細切りにする。
  - ②ピーマン、パプリカ、もやしをさつとゆでしぼる。
  - ③油を切ったツナと☆の調味料を加え、混ぜ合わせる。
- 塩で味をととのえたら完成！  
○無限にピーマン、パプリカが食べられる!?  
茹でて和えるだけの簡単メニューです。