



NO. 6

令和6年10月4日

美園中 市川

ようやく秋を感じる季節になってきました。9月の給食室では、こんなに暑い日が続くのかと思うくらい暑さが厳しく、やはり地球温暖化は進行しているのだと肌で感じる毎日でした。10月は、農林水産省が定める食品ロス削減月間です。地球温暖化に大きな影響を与える食品ロスについて、一緒に考えてみましょう。

『食品ロス』を考えよう！



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロスとは…まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことで、食べ残しはもちろん、賞味期限が切れて捨ててしまう食品も含まれています。世界全体では毎年13億トンが捨てられていて、まだ食べられる食料の約3分の1が捨てられているのです。

それなのに、2023年に飢餓に直面した人は、約7.5億人いると推定されます。

これは世界では11人に1人、(飢餓人口の多いアフリカ地域では5人に1人)に相当します。

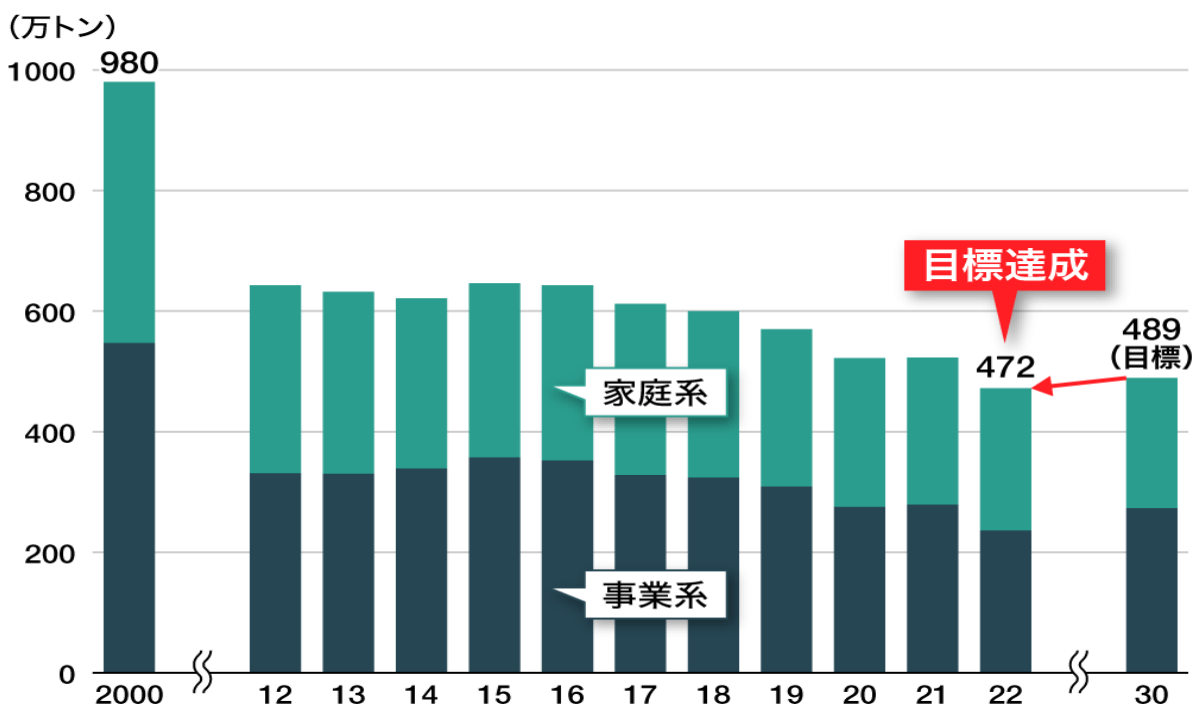
※農林水産省 HP、「世界の食料安全保障と栄養の現状(SOFI)」報告書より抜粋

日本の食品ロスの現状を知ろう

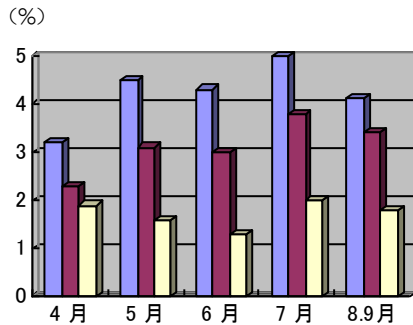
環境省が発表した令和4年度分の日本の食品ロスは、472万トン。昨今の食品ロスにおける様々な取組により、2030年までに489万トンまで減らすという目標を8年前倒して達成することができています。これで終わりではなく、今後も継続して食品ロスへの意識を高め、さらに食品ロスの減少を加速させることで、地球温暖化の抑制にもつながるのではないかと考えます。

食品ロスを減らすために学校や家庭でできることは？美園中の現状、そして家庭でできることを下にまとめてみましたので、家庭でも食の場面で参考にしてみてください。

日本の食品ロス量の推移(推計)



美園中の食品ロス（残菜）の変遷



市内中学校の平均残菜率は4.9%
（令和6年2月分の平均残菜率）
→美園中は全体としてみるとよく
食べている傾向にあります。



美園中の給食残菜率は、年々減少傾向にあり、令和4年度は平均4%、令和5年度は3.9%、何と令和6年度（9月末現在）で**平均1.7%！**他校に誇れるくらい少ない数値だと言えます。これは、先生方の給食指導が熱心であること、お代わりを促し、声かけしてくれる給食委員、そして何より美味しい給食を作ってくださる調理員さんのおかげです。この毎日の積み重ねも食品ロス削減の1つの行動で、今後も続けることができたらいいなと願っています。



家庭でできる食品ロスへの取組

①買い物の時

買い物の前に冷蔵庫の在庫を確認し、食べきれないほどの食材を買いすぎないようにしましょう。すぐに食べる商品は、賞味期限の長い商品を選ぶのではなく、陳列順に購入しましょう。



②調理の時

食べられる分だけを作るようにしましょう。また食材が余ったときには、使い切りレシピを検索してみましょ。消費者庁では、「食材を無駄にしないレシピ」を料理レシピサイト「クックパッド」の「消費者庁のキッチン」で紹介しています。

③保存の時

食べきれなかった食品は、冷凍などの傷みにくい保存方法を検討しましょう。また、保存しておいた食べ残しを忘れてしまわないように、冷蔵庫の中の配置方法を工夫しましょう。



④外食する時

自分自身や家族で食べきれんと思う量を注文し、どうしても食べきれない場合は、お店の方の説明を良く聞いたうえで、持ち帰ることで食品ロスの削減に繋がります。

このマークがあるお店は食べ残しの持ち帰りを推奨しています。

持ち帰る際には、お店の方に注意事項をしっかりと確認してください。

※調理後の料理は、時間の経過とともに食中毒のリスクが高まるため、



もってこ（環境省選定マーク）

清潔な容器等への保管ができる、持ち帰るまでの時間が短い（または保冷剤を使用する）等、可能になるための条件があります。

作ってみませんか？美味しく作って食品ロスなし！ 冷蔵庫に残った野菜のそうじにもなります。

「プルコギ丼」

＜材料＞4人分

豚肉（千切り）	180g
酒	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
すりおろしりんご	小さじ1
すりおろし玉ねぎ	大さじ2
植物油	適量
すりおろし生姜	少々
すりおろしにんにく	少々
にんじん（スライス）	小1本
玉ねぎ	小1個
もやし	1袋
にら	1/3袋
コチュジャン	小さじ2
砂糖	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1.5～2弱
みりん	小さじ2
ごま油	適量
いりごま（白）	適量

＜作り方＞

- ①豚肉に酒～すりおろし玉ねぎまでの調味料を加え、もみ込んでおく。
- ②フライパンを熱し油をひき、生姜、にんにくを炒め、肉を炒め、取り出しておく。
- ③②のフライパンに油を足して、にんじん、玉ねぎを炒め、ある程度火が通ったら、もやしをさっと炒め、肉を戻す。
※ここで砂糖を加えると水分が出てきて、火が通りやすい
- ④コチュジャン、しょうゆ、みりんを加え、味を見る。
- ⑤にらを加え、ごま油、ごまを加え、仕上げる。

※水気が多ければ、水溶き片栗粉でとじてもいい。



～「さいたま市食育なび」をご活用ください～

「さいたま市食育なび」は、毎日の大切な食生活、食の安全などを含めた食育に関する総合的な情報を提供するポータルサイトです。市立学校の給食だよりや給食献立・レシピ等も掲載されています。

URL：<https://www.saitamacity-shokuiku.jp>



～「さいたま市健康なび」もご活用ください～

「さいたま市健康なび」は、ライフステージに応じた生活習慣病予防やウォーキング情報などの健康づくりに関する総合的な情報の提供、会員相互の情報交換を目的として開設されたサイトです。このサイトでは、各種情報の閲覧、検索のほか、登録された健康づくり関連団体の検索や、イベントによってはこのサイト上で直接の参加申込みができます。なお、サイト上でのイベント申込みについては会員登録（無料）が必要です。

URL：<https://kenkonavi.jp/>

