

# 10月 食育だより



2022年(令和4年)10月19日  
毎月19日は食育の日  
八尾市立上之島中学校

## 10月は MOTTAINAI 食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食品ロスは、食べものが無駄になるだけでなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。

### 自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買ひ、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



### 日本の1年間の食品ロス 約522万トン

日本の食品ロスは1年間で約522万トン(令和2年度推計値)です。食品メーカーや飲食店などからは275万トン、一般家庭からは247万トンが発生しています。



## 似ているけれど全然違う 消費期限 と 賞味期限

### 消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



### 賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。

大阪府のホームページに食品ロス削減レシピが紹介されています！

### ★まるごとニンジンナムル★

【材料】1~2人分

- 人参(小):1本
- 水:大さじ1

- A
- しょうゆ:小さじ1
  - ごま油:小さじ1
  - 鶏がらスープの素:小さじ $\frac{1}{2}$
  - すりおろしにんにく:小さじ $\frac{1}{2}$



### おいしい食べきりレシピ♪

【作り方】

- きれいに洗った人参を皮のまま千切りし、大さじ1の水を加えラップをし、電子レンジで3分30秒加熱する。(加熱が足りない場合は30秒ずつ加熱する)
- Aと①を和えて完成。

