



「食品ロスとは？」

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年600万トン以上もの量が発生しています。日本人一人あたり、毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になり、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量（2018年で年間390万トン）をはるかに超えています。大切な食べ物をむだにせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。

「どうして食品ロスを減らさないといけないの？」

○食べ物の「いのち」を そまつにしないため
食べ物はもとは生きていのちをもっていたものです。そして食べ物には作ってくれた人の思いや努力が込められています。食べ物をむだにしないことで、生きものたちの命に対する敬意と、作ってくれた人への感謝の心を表すことができます。



○地球環境を守って いくため
食べ物を作ったり、運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守っていくことにもつながります。



食育フォーラム引用

10月10日は「目の愛護デー」です！



みなさんは毎日、勉強したり運動したり、テレビを見たりゲームをしたりする中で、気づかないうちに目が疲れすぎていませんか？10月10日は、「目の愛護デー」です。目の健康や視力を保つためによい栄養素は「ビタミンA」です。ビタミンAをたくさん含んでいる食材をしっかりと食べて、目を守りましょう。

学校給食でもほとんど毎日出ている「にんじん」。お店でも見かけない日はありません。その理由は、ほぼ全国で生産され、産地を変えて一年を通して出荷されているからです。そんな「にんじん」のおいしい季節は、10月から2月までの秋から冬の時期です。

緑黄色野菜であるにんじんは、ビタミンA（カロテン）を多く含みます。ビタミンAには目の健康によい他、肌の健康を維持したり、鼻やのどの粘膜を強くしたりするはたらきがあるので、かぜなどのウイルスから体を守る効果も期待されます。10月10日（火）の給食は、にんじんをすりおろして、マヨネーズとパン粉と混ぜたものを鶏肉の上に乗せて焼いた「鶏肉の紅葉焼き」です。にんじんのきれいな赤色を紅葉に見立てています。楽しみにしててくださいね！

じばさんぶつ 地場産物のよさを知ろう！



みなさんは、「地場産物」という言葉を聞いたことがありますか？地場産物とは、自分たちが住んでいる地域でとれる野菜や魚などの農林水産物のことです。毎月のおふるさと食材伊万里の日では、みなさんに伊万里市でとれる地場産物を知ってもらおうと紹介をしています。

地場産物にはいいことがたくさん！

- 生産者の方の顔が見え、どのように作られたのかがわかるので安心できる
- 地域の自然や歴史を知ることができる
- 早く食卓に届くので、新鮮で栄養素の減りが少ない

みなさんの地元伊万里市では、たくさんの美味しい地場産物が作られています。どんな地場産物があるのか調べてみたり、お家でもぜひ食べてみてくださいね！

食育フォーラム引用

～10月の伊万里の地場産物は何かな？～

10月は大豆、きゅうり、なしなどを予定しています。(米は一年中伊万里産です)
また、10月中旬頃からは新米(今年収穫されたお米)になります！



≪10月の献立の中から、伊万里の郷土料理を紹介します！≫

10月になると、伊万里の各地でおくんちが催されます。おくんちのもてなし料理の余り(野菜を飾り切りした切れ端等)を無駄なく使って作られたのが、「煮ごみ」です。伊万里の郷土料理です。ぜひ、後世に継承してもらいたい料理です。

☆☆☆ 煮ごみ		○野菜の切り方・煮方 ○干物の戻し方	【郷土料理】
分量(4名分)		作り方	
鶏肉	50g	①干しいたけは水で戻しておく。	
ゆで小豆	20g	②鶏肉は一口大、里芋、ごぼう、れんこん、	
里芋	80g	にんじん、こんにゃくは小さな乱切りに、	
蒸し栗(or甘露煮)	20g	しいたけは小さく切る。	
ごぼう	30g	③鍋に油をひき、鶏肉、にんじん、ごぼう、	
れんこん	30g	れんこん、こんにゃく、しいたけ、里芋	
にんじん	20g	の順に炒める。	
こんにゃく	50g	④水(干しいたけの戻し汁を使うとよい)	
干しいたけ	1枚	を加え、途中でアクを取りながら煮る。	
調味料	砂糖 小さじ2 しょうゆ 大さじ1 酒、みりん 各小さじ2/3	⑤沸騰したら、ゆで小豆と栗、調味料を加え	
油	適量	しばらく煮る。	
調理のポイント	<ul style="list-style-type: none"> 干しいたけは、調理前に水で柔らかく戻して使いますが、この戻し汁は、美味しいだしが出ているので、捨てずに使うことをおすすめします。 		