

# 給食だより 10月号

令和3年10月1日  
文京区立第八中学校



今月の給食から

10月18日 十三夜

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいかを考えて実践しましょう。

## 日本の食品ロスは年間600万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間600万トン（平成30年度推計）です。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品（直接廃棄）」、「皮のむき過ぎ（過剰除去）」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO<sub>2</sub>の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



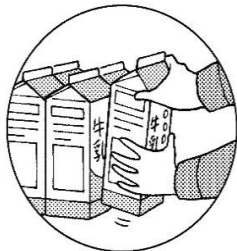
## 今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに  
食べる



すぐに使うなら、  
手前の商品を買う



必要な分だけ  
買う



期限表示を  
正しく理解する



十三夜は旧暦の9月13日を指し、新月から数えて13日目の、満月より少し欠けた状態の月を楽しむ行事です。十五夜または十三夜のどちらか一方しか見ないことを「片見月」と呼び、縁起が悪いとされています。

十三夜には栗や豆をお供えすることから「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれます。給食では、大豆入りのひじきご飯と、月に見立てたお団子入りの汁物を作ります。

## ごま和えのレシピ紹介

野菜好きの生徒からレシピのリクエストがありましたのでご紹介します。練りごまを入れることでコクが出て、野菜とよく絡み美味しく食べられます。

< 材料 > 4人分

小松菜	1株(大きいもの)	すりごま	大さじ1
もやし	1/2袋	練りごま	小さじ1強
キャベツ	2~3枚	砂糖	大さじ1
人参	中1/4本	しょうゆ	大さじ1と1/3

< 作り方 >

- ① 小松菜は4cm、キャベツは短冊切り、人参は細い短冊切りにする
- ② 野菜は固い物から順に茹でてザルにあげ水冷し、水気をしぼる
- ③ タレの材料を合わせておく
- ④ ②と③を食べる直前に和える

②で水気をしっかり絞ることが美味しく作るポイントです。ぜひお試しください！！

