

2月 食育だより

「楽しく食べてうまいぞなもし」

松山市教育委員会
松山市学校栄養士協議会

第3次 松山市食育推進計画スローガン

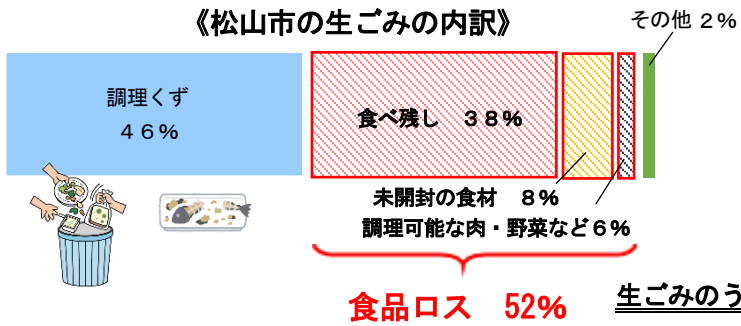
食品ロスとは、食べ残しや、調理時に皮の剥きすぎで捨ててしまう野菜片、未開封のまま期限を過ぎて、手つかずのまま捨てられるなど、「まだ食べられるのに捨てられる食品」のことです。年々減少していますが、日々、たくさんの食材が無駄に捨てられています。



食育ピクトグラム⑧ 食べ残しをなくそう

SDGsの目標である持続可能な社会を達成するため、環境に配慮した農林水産物・食品を購入したり、食品ロスの削減を進めたりしましょう。
※ 環境に配慮した農林水産物とは、農薬や化学肥料に頼らず作られた農作物や、簡易な包装でゴミを少なくすることで、環境への負荷を低減した食品などです。

《松山市の生ごみの内訳》



市民一人当たりの食品ロス量は、1日約112gでコンビニおにぎり一個分に当たります。(令和元年度調べ)



生ごみのうち、約半分が食品ロスと推計されています。

今日からできる家庭での食品ロス削減のポイント

<買い物をするとき>

- **買い物の前に冷蔵庫チェック**
家にある食材を事前に調べることで、買い過ぎを防ぎ計画的に購入できます。
- **必要な分だけ購入する**
調理の計画に合わせて、必要な分だけ購入し、値下げ時でも買いすぎに注意しましょう。
- **手前に並んでいる食材からとる**
家庭での利用予定に合わせて、期限の近くなっている手前の商品から購入しましょう。



<調理をするとき>

- **食べる分だけ作る**
食事をする人数や、食べる量などを確認し、作りすぎないように調理しましょう。
- **期限を確認し、使いきる**
食材の期限を確認しながら使い、食材が傷まないうちに計画的に使いきるようにしましょう。
- **食材に合わせて正しく保存する**
食材にあった適切な保管をし、未使用のまま傷んでしまったり、廃棄しないよう冷蔵、冷凍保存を活用しましょう。

◆◆◆マナーを守って食事をしよう◆◆◆

感謝の気持ちをもとう



「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしっかりとしましょう。

よい姿勢で食べよう



背すじは伸ばし、足は床につけて、食器は手に持って食べましょう。

楽しい雰囲気ですべしよう



食事にふさわしい会話で、楽しく気持ちよく食事をしましょう。

はしと食器を正しく持とう



食器は手に持って食べましょう。はしは正しく持ちましょう。



★「愛媛FC 応援給食」が登場します!

昨年度に引き続き、愛媛FC応援給食を募集しました。今年度は、一般応募に加え、愛媛FC選手と一緒に授業で考えた坂本小学校・北条南中学校の作品が2・3月に登場します。



うまさぎ!!びびんな!!ビビンバ丼

お肉の代わりにヘルシーな豆腐を使用しました。一皿で栄養をたくさん摂ることが出来ます。



J3優勝してJ2目指してください! 夢はJ1昇格!!(坂本小6年生より)

ご飯をしっかり食べて、試合頑張ってください! (北条南中1年生より)

元気が出る!鶏肉のバターしょうゆ

鶏肉をじっくり煮込むことで、しっかり味を付けました。



レシピは松山市のHPをご覧ください。提供 『マスコットキャラクター』 愛媛FC

今月のこんだて紹介

ひよこ豆のピラフ

【材料】(小学校中学年4人分量)

米	2合	マッシュルーム水煮	20g	A	うす口醤油	小さじ1
豚もも肉	30g	蒸しひよこ豆	20g		白ワイン	大きじ1/2
たまねぎ	30g	(冷)むき枝豆	15g		塩	小さじ1/2
にんじん	20g	サラダ油	小さじ1		こしょう	少々

【作り方】

- ① 豚もも肉は小さく切り、たまねぎ、にんじんはさいの目に切る。むき枝豆は解凍しておく。
- ② 熱したフライパンに油を入れ、米以外の食材を炒める。
- ③ 洗った米、②で炒めた具とAの調味料を炊飯器に入れ、水加減を調整して炊く。