



食育便り

2023年10月発行
伊丹市教育委員会
中学校給食センター

朝夕はだいぶ涼しくなってきました。日中との気温差があり、体調を崩しやすい時季です。健康管理に気をつけましょう。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろ押しで、美味しい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動して、心も体もともに実りの多い充実した秋にしていきたいと思います。

10月は「食品ロス削減月間」です！

日本の「食品ロス」の量は、年間522万トンと推計されています。世界全体での食料廃棄量は年間約13億トンで、人の消費のために生産された食料のおおよそ3分の1が廃棄されていることとなります。しかし、世界中に食べ物があふれているわけではありません。今、世界では6億9000万人以上の人々が飢えて苦しんでいるとされます。家庭で食品ロスが発生する理由としては、(1) 食べ残し、(2) 痛んでいた、(3) 期限切れ、の順で多いことが調査でわかりました。一人ひとりが意識して取り組みを続けていくことで食品ロスは確実に減らすことができます。事実、この10年ほどで、年間の食品ロスの量を120万トンも減少させることができました。

参考：政府広告オンライン「もったいない！食べられるのに捨てられる「食品ロス」を減らそう」（2021年12月27日）
農林水産省「食品廃棄量が推計開始以来、最小になりました～食品ロス量（令和2年度推計値）を公表～」

食品ロスを減らさなければならない理由

地球の環境を守るために

余った食べ物は、加工業者や流通業者、飲食店、家庭などからごみとして出されます。これらは処理工場に運ばれ、可燃ごみとして処分されますが、水分を含む食品は、運搬や焼却の際に二酸化炭素（CO2）を排出します。また、焼却後の灰の埋め立ても環境負荷につながります。

将来の人口増加を見据えて

世界の人口は2019年時点で約77億人ですが、2050年には今より20億人も増えて約97億人にのぼるとみられています。（国連による世界人口推計2019年版より）食品ロスに関して何も手を打たず、今のままの状況が続けば、人口増加に伴って栄養不足で苦しむ人がますます増え、貧困に拍車がかかることとなります。



食品ロスの削減と日本の目標

日本では事業系の食品ロスを、2030年度までに2000年度比で半減するとの目標を立てています。同様に家庭の食品ロスについても2030年度までに半減させる目標を設定しています。私たち一人ひとりが身近なところから食品ロス削減を意識する事が目標達成には必要不可欠です。

食品ロス削減推進法では、毎年10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。この日は給食でも食品ロス削減に取り組んだ献立を提供します。献立表に詳しく紹介しているので、ご覧ください。



ご飯を食べよう！

そろそろ新米が出回る時期となりました。米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べ物です。新米とは、その年に収穫され、12月末までに放送された米の事をいいます。収穫されたばかりの新米はとても新鮮なので「つや」「風味」「粘り」「香り」が最高の状態です。また、水分量が多く、風味豊かで粘り強い特徴があります。新米が待ち遠しいですね！

ご飯のよいところ

自然によくかむ習慣がつく

ご飯の特徴はお米を粒のまま食べることです。粒なのでよく噛む必要があります。よく噛む習慣がつきやすい食べ物です。



ゆっくり消化され、腹持ちがよい

お米は周りが硬い細胞壁で囲まれています。そのお米を粒のまま食べるご飯は消化・吸収がとても緩やかです。



じつは太りにくい

ご飯は油や砂糖を使わず、水だけを使って炊きます。量のわりにエネルギーは低く、ヘルシーな食べ物です。



どんな料理にもよく合う

ご飯の隠れたよさは、どんな料理にもよく合うところです。いろいろなおかずを組み合わされ、日本の食卓を豊かにしています。

