

# 食育だより 10月



令和5年10月  
秩父第一中学校共同調理場発行

秋もたけなわです。「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」など、この季節は何をするにも良い季節です。「実りの秋」ともいうように、おいしい食べ物もたくさん出回ります。しっかり食べてよく体を動かし、元気に過ごしましょう。

## 食べ物を大切にしよう

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。

食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では1年間で500万トンを超える量が発生しています。日本人1人あたり、毎日お茶碗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料援助量（2021年で年間約440万トン）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。



### 10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



捨てちゃうなんて  
もったいない!

食材を腐らせたり捨ててしまったりするのは、もったいないことですね。食材は工夫次第で使いきることができます。例えば余ったぎょうざの皮をミニピザの生地にするなどです。消費者庁などが使いきりレシピを公開しています。活用してみたいかがでしょう。



### 作ってみませんか

#### 《ミネストローネ》

【材料】4人分

ベーコン	50g
じゃがいも	150g
たまねぎ	100g
キャベツ	100g
にんじん	50g
ホールトマト	50g
マカロニ	30g
コンソメ	5g
食塩	3g
コショウ	少々
水	500cc

【作り方】

- ①ベーコンは短冊、野菜はさいの目に切る。
- ②なべにベーコンとたまねぎを入れ、弱火で炒め、たまねぎが透き通ってきたら残りの野菜をさっと炒め、水を入れて煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら、マカロニと調味料を入れ、マカロニがやわらかくなるまで煮る。
- ④塩・コショウで味を整える。

ミネストローネとはイタリアの代表的な家庭料理のことで、「具たくさんスープ」という意味があります。

#### 【食育 English】

#### Let me introduce the country and food I'd like to visit!

(行ってみたい国と食べ物を紹介しよう)

- ☆I want to go to Italy. Let's eat pizza!
- ☆Let's go to Mexico! I like taco.  
タコス
- ☆I want to go to Tunisia. I want to eat couscous.  
クスクス
- ☆Let's go to Vietnam! I like pho noodle soup.
- ☆I want to go to China. Let's eat dim sun!  
飲茶(ヤムチャ)

#### Let's eat a variety of foods in the world!

(世界のいろんな食べ物を食べてみよう!)