



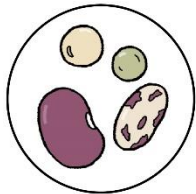
食育だより 2月



令和3年2月1日
北部共同調理場
(毎月19日は食育の日)

学校給食では、さまざまな豆を献立に取り入れています。豆は栄養豊富で食物繊維も多く、生活習慣病の予防によいといわれています。ご家庭でもいろいろな料理に豆を取り入れてみてはいかがでしょうか。

もっと食べよう まめ



豆は、そのまま料理に使える水煮・蒸し煮の缶詰やレトルト食品も多くあります。これらの製品は手軽に使えるので、食事に取り入れて、豆の摂取量を増やしましょう。



いつもの料理に豆をプラス！

豆は、いろいろな料理に合うので、気軽に取り入れてみませんか。

カレー



サラダ



スープ



ハンバーグ



2月は大豆を使った献立を多く取り入れています。

- ・生揚げを使用…家常豆腐
- ・大豆を使用…福豆、彩の国なっとう
- ・豆腐を使用…けんちん汁、麻婆豆腐、味噌汁、コーン焼売、わかめスープ
- ・豆乳を使用…フルーツ杏仁、チョコプリン、豆乳プリンタルト
- ・大豆粉を使用…チョコ大豆クリーム、チョコプリン、黒豚ねぎ塩まんじゅう
- ・油揚げを使用…味噌汁
- ・味噌を使用…麻婆豆腐、味噌汁
- ・きな粉を使用…きな粉揚げパン



「日本の食品ロスは、世界の食糧援助量よりも多い」

日本の食品ロスは、1年間で約612万トン(平成29年度推計値)です。食品メーカーや飲食店等からは約328万トンが発生していますが、一般家庭からも約284万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、多くの食べ物を捨てているのです。

また、2019年の世界の食糧援助量は約420万トンでした。つまり日本では、世界の食糧援助量の1.5倍もの食べ物が捨てられています。

