



食育だより



令和3年2月18日 No.10

いただきます。ごちそうさま!

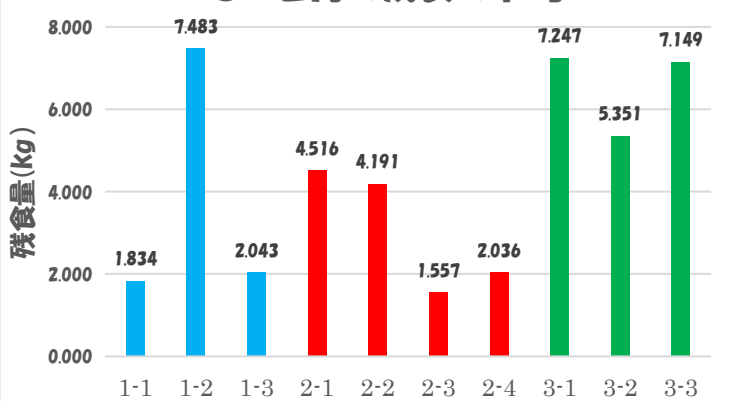
発行：島本第二中学校 栄養教諭



3年生は、中学生生活も残り1ヶ月弱となってきましたね。給食も残り13回しかありません。1,2年生も今のクラスで過ごせる時間が少なくなってきています。今のクラスで過ごせる時間を大切にしてくださいね。

「給食たくさん食べたで賞」

8~2月の残食の平均



各クラスの8/24~2/4の残食量の合計の結果をお知らせ

します。食品ロス削減という観点からも、2月の全校集会で、残食の少なかった上位3クラスと、牛乳を1番飲んだクラスの表彰をしました。前日も説明しましたが、この表彰は、出した給食を**残さず食べてくれてありがとうという気持ちをこめた表彰**です。保健給食委員会や授業の中でも残食の話は触れてきました。あと1ヶ月で今年度の給食をも終了します。少しでもごみになる給食が減るよう、好き嫌いせず給食を楽しみましょう。

今回は金のトロフィーも顔付きのしゃもじで作成しました。今回は2-3に贈呈しました。



1位:2-3

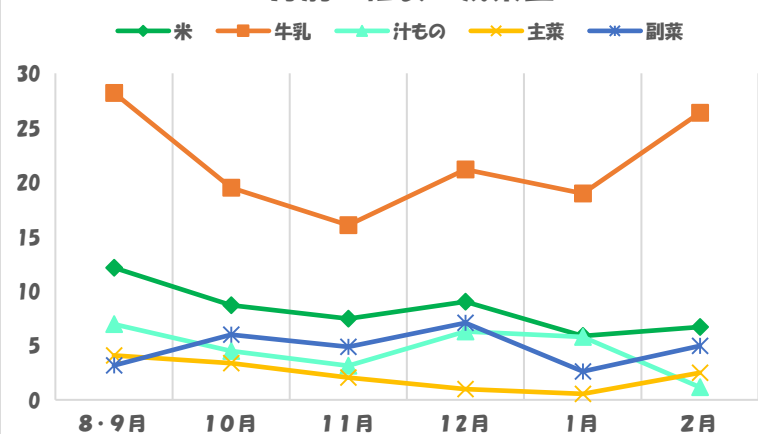
2位:1-1

3位:2-4

牛乳:1-3

給食の食品ロスはどれくらい?

月別の給食の残菜量

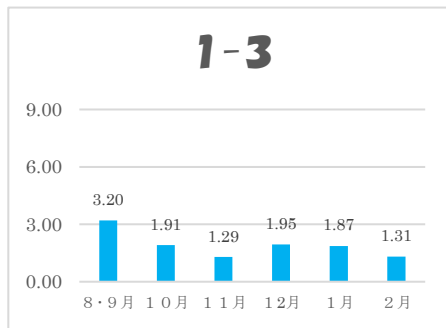
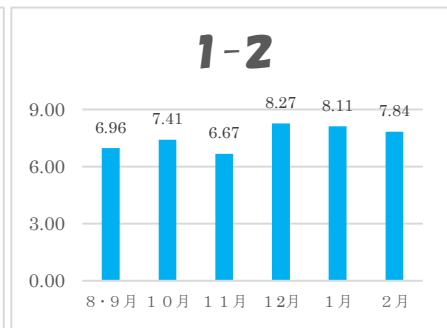
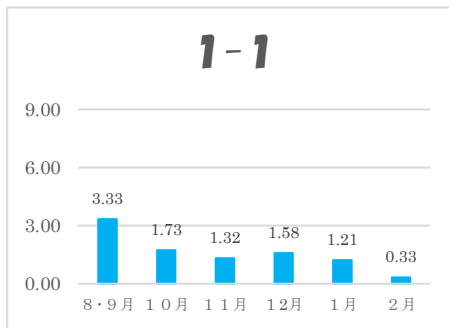


食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことを指します。嫌いな食べ物が出た時や、自分の食べられる量よりも多い量の食事が出た際、「自分1人なら、捨てても大丈夫」、この**個人の小さな積み重ね**が、日本だけでなく世界でも大きな問題になっています。まずは、身近な給食の食品ロスを見てみましょう。

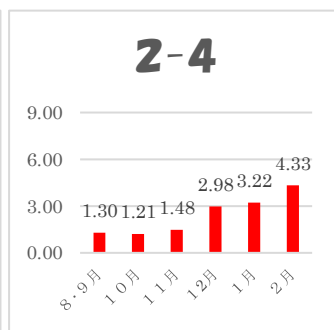
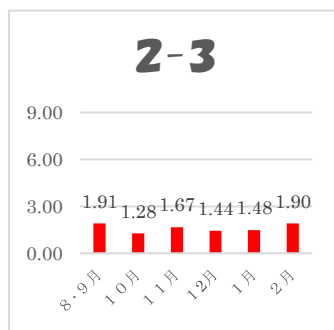
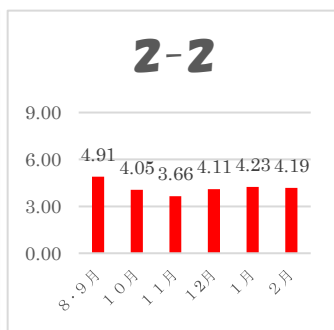
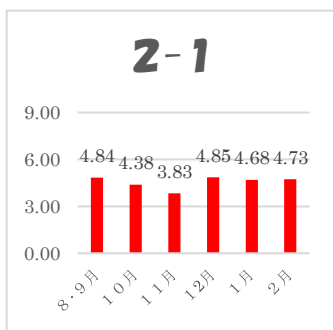
左のグラフは、二中のごみの量を月別の平均でまとめたものです。グラフを見ると、**牛乳**の残食が圧倒的に多いのがわかりますね。ですが、他のおかずやご飯については、2学期当初よりも少なくなっている傾向に見えます。

クラス別の残食量は?

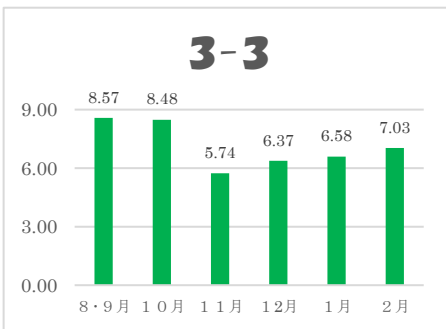
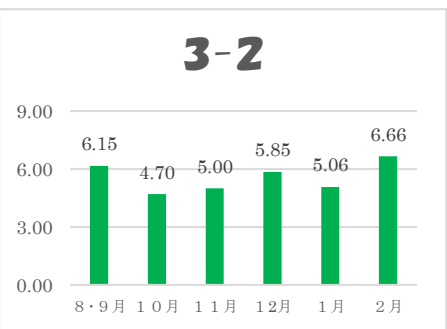
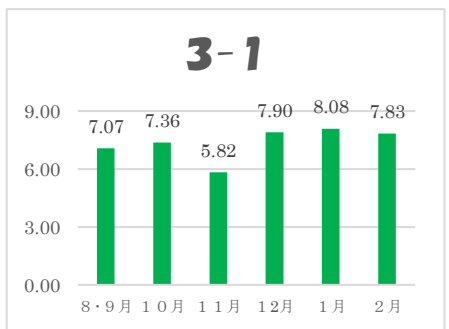
クラス別の、月別の平均の残食量を表にまとめました。自分のクラスはどのくらいの残食量がありますか? (こちらのグラフは8/24~2/9までの給食の残食量の平均をとっています。)



1年生は、小学校から少し増えた給食の量で、1学期は残食量が多くみられました。ですが2学期に入ってから、特に1,3組さんは残食0で食缶が返ってくる事が多くなりました。2組さんも1月に入ってからご飯やおかずの残食がだんだん減ってきています。嫌いな食材を使っている献立もあると思いますが、給食も勉強の時間です。新しい食材や食べる量を知る良い機会だと思うので、食べる練習を少しずつしていきましょう。



2年生は、学年別でみると食べる力を一番持った学年だと思います。食缶に入っている給食は、どのクラスも残食がほとんどない状態です。クラスの差が出ているのは牛乳の残量です。1,2組さんは毎日13~14本、4組さんは寒くなってから17~20本の牛乳が毎日残っています。味が苦手な人もいますが、一口~瓶の半分はぜひ飲んでみましょう。今のみんなの成長に必要なカルシウムを効率的に摂取できますよ。



3年生は、肉を使った献立はよく食べますが、魚や野菜を使った献立の残食量が多いように見られます。ですが、特におかず類や汁ものは11月ころからどのクラスも残量が減ってきていると思います。3年生も牛乳の残量がやはり多いです。1,3組さんは23~26本の牛乳が毎日残されています。グラフの数字も牛乳がほとんど占めていると思ってください。あと少しの給食ですが、今まで食べてこなかった食材や牛乳も最後に挑戦してみてください。

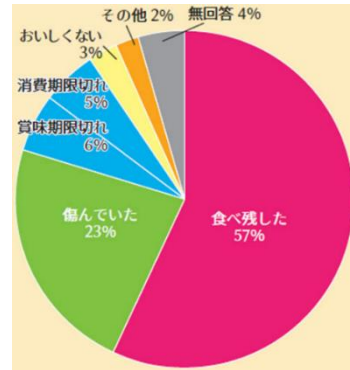
裏に続く...

日本や世界でも食品ロスは問題に！？

日本
日本では…食品ロスが年間**646万トン**出ています。例えると…**東京タワー1550本分**もの食品が1年間に捨てられていることとなります。日本は、食糧自給率が**37%**と、先進国の中で最低水準となっています。多くは、海外からの輸入に頼っているにも関わらず、こうして食べられる食品を日本は捨ててしまっています。



まだ食べられるのに捨てた理由



日本で年間に出ている食品ロス量を、国民の人口で割ると、**日本全国民が毎日茶碗1杯分の食料を捨て**ていることとなります。食べられる食材を捨てる理由についても、最も多い回答は、食べ残しです。

食品ロスを減らすには？

「給食自体の量を減らしたらいいのではないですか？」という質問を受けます。
 ですが、給食の量を減らしたら解決する話ではありません！

食事バランスガイドや中学生が**1日に必要な栄養量**を計算して、みんなの献立は作られています。ですので、給食では**無駄な量**は提供していません。給食が残ってしまうということは、みんなが必要な栄養量を摂取できていないということになります。

大切なのは、1人1人が「**もったいない**」を意識して行動すること

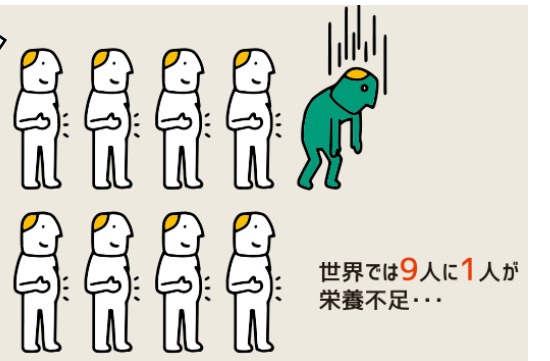
買いすぎない	作りすぎない	食べ残さない
<ul style="list-style-type: none"> ○必要な分だけ買う →使う分・食べられる量だけ買う 	<ul style="list-style-type: none"> ○食材を上手に使い切る →残っている食材から使う 	<ul style="list-style-type: none"> ○注文 →食べられる分だけ注文する
<ul style="list-style-type: none"> ○期限表示を知って、賢く買う →消費と賞味期限をを正しく知ろう 	<ul style="list-style-type: none"> →作りすぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する 	<ul style="list-style-type: none"> ○食事 →料理をおいしく食べきる

世界

世界では、食品ロスが年間**13億トン**出ていると言われていて、発展途上国と先進国では先進国の食品ロスが**約2倍**多く、アメリカやカナダなどの「**北アメリカ地方**」と、オーストラリアなどの「**オセアニア地方**」では、1年間に1人当たり**300kg**もの食材をゴミにしている計算になります。
 一方で、世界全体では、**8億人**越えの人が、飢餓や飢えに苦しんでいます。十分に食事を食べられず、亡くなっていく人も後を絶ちません。



こんなにゴミが出ているにも関わらず…



「口中調味」という言葉、聞いたことありますか？



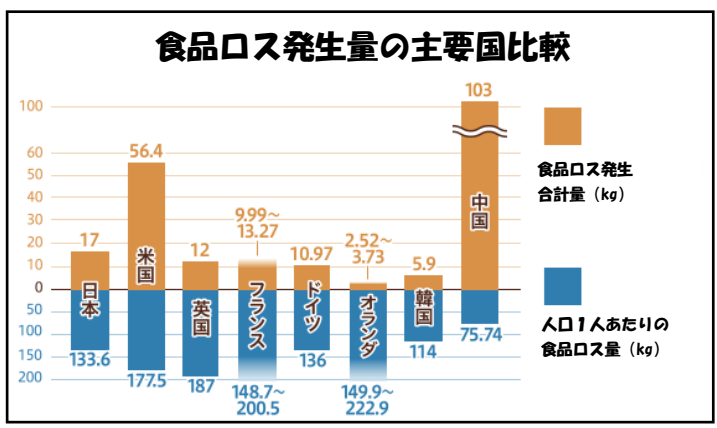
「**口中調味**」とは、日本の家庭の食卓で昔から普通に実践されてきた食べ方で、ご飯とおかず類を交互に食べ、口の中でゆっくり混ぜ合わせて味わうことを言います。「**三角食べ**」という言葉も同様で、口の中でご飯とおかず類を混ぜ合わせて、味の広がりを楽しむ食べ方です。

口中調味は良い点がたくさん！

- ①咀嚼の回数が増え、満腹感を感じやすくなる
 ごはんとおかずを一緒に食べる事で、咀嚼回数が増えて満腹感を感じやすいです。
- ②栄養バランスが整いやすい
 三角食べをすることで、色々なものをまんべんなく食べられるため、偏りが少なくなります。
- ③白ご飯をおいしく食べられる
 ごはんとおかずを一緒に食べると、ふりかけや漬物を追加しなくても、おいしく食べることができます。

→ご飯の残菜を減らせることにもつながる！

みんなの意識を少しずつ変えることで日本全体の食品ロスを減らす事はできます。口中調味やもったいないと思って行動する事も、少しずつできるようにしていきましょう。まずは普段の食事実践できるといいですね。



13億トンの食品ロスが出ているにも関わらず、世界の**9人に1人**、ざっと計算して、**8億1500万人**の人が栄養不足で苦しんでいます。左のグラフは、国別の食品ロスの量を示したものです。上のグラフは国別の総食品ロス量、下のグラフは、人口1人あたり食品ロスの量になります。日本の食品ロス総量は他国と比較すると少なく見えますが、**人口1人あたりの食品ロス量**は多いことがわかります。