

# 11月給食だよ!

魚津市役所こども課

## 「食品ロス」という言葉を知っていますか?

「食品ロス」という言葉を知っていますか?食品ロスとは、まだ食べることができるにもかかわらず捨てられてしまう食べ物のことです。食品ロス量は国内で年間 632 万トンと言われており、この半分は家庭から出たものです。1日1人あたりおにぎり1~2個分(約130g)の食べ物を捨てることとなります。1人1人の心がけで食品ロスを減らすことができます。お子さんに食べ物の大切さを伝えると同時に「もったいない」の心を育てていきましょう。

### 今すぐ実践!食品ロス対策

家族で「もったいない」を意識してみましょう!

食べ物を作ってくれた人への感謝の心、資源の大切さを伝える

捨てたものはどうなる?

食べ残したものはどうなる?

・食べきれない量の注文。残さず食べきる。

・買い物方法の見直し

(買いすぎない・必要な時に必要な分だけ購入)

・3015(さんまるいちご)運動の実践

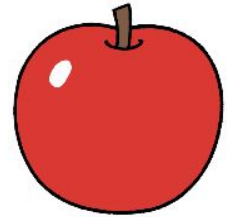
「使い切り3015」:毎月30日と15日に冷蔵庫

「食べきり3015」:宴会の開始後30分と終了前15分に食事を楽しむ時間を設定して食べきる

・エコクッキング(料理を多く作りすぎない。食材を使い切る。食材の皮の厚むきしない。)

・賞味期限を日ごろから確認 ・賞味期限と消費期限の違いを正しく理解する

(消費期限:食べても安全な期限、賞味期限:おいしく食べることができる期限)



今月は富山県農林水産総合技術センター果樹研究センターから「りんご」をいただき、おやつに味わう予定です。



## マカロニねぎグラタン (4人分)

地場産野菜を使って

マカロニ	80g
むきえび	60g
長ねぎ	80g
マッシュルーム缶	40g
コーン缶	40g
小麦粉	24g
バター	12g
牛乳	80cc
コンソメ・塩	少々
とろけるチーズ	40g
パン粉	4g

(作り方)

- ① マカロニ・えびは茹でておく。
- ② 長ねぎは斜め薄切りにしておく。
- ③ ホワイトルウを作る。
- ④ 鍋にえび・長ねぎ・コーン・マッシュルームを入れ、ひたひたの水を加えて煮る。
- ⑤ ③のホワイトルウを④に加えてのぼしていく。
- ⑥ コンソメ・塩で味を調え、マカロニを加える。
- ⑦ アルミカップに盛り付け、チーズ・パン粉をふりかけ、オーブンで表面を焼く。

## 食べ物クイズ

Q. 右のキャラクターの名前はなんというでしょう?

- ①ミラたん ②たベキリン ③ろすのん ④エコケロ

食品ロス削減国民運動ロゴマーク → → →

性別(♂) 口ぐせ: 語尾が「のん。」  
好きな食べ物: 刺身のつま、パセリ  
好きな言葉: 残りものには福がある

