

10月二戸食だより

にこ

◆～毎月19日(食育の日)から1週間は、「二戸食週間」、毎月25日は「二戸食の日」です～

2020年の
十五夜は10月1日
十三夜は10月29日

二戸市学校給食センター
給食だより

地球に優しい食生活を!

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」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、日本では年間約612万トン*もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

*農林水産省・環境省「平成29年度推計」

だんだんと秋が深まってきました。10月は目の愛護デーや十五夜など、いろいろな行事食があります。「食」を通して、自分の体を見つめなおしたり、季節や食文化にふれて豊かな心を育てていけるよう、給食だけでなくご家庭でも、ぜひ話題にしてみてください。また、10月21日にはオール二戸食材の日があります。地元の食材に興味をもてるよう、給食を通して二戸の食材のすばらしさを伝えられたらと思います。

食品ロスを減らすコツ

<p>家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。</p>	<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p>消費期限と賞味期限のイメージ</p>	<ol style="list-style-type: none"> ① 食品を種類ごとに分ける。 ② それぞれの置く場所を決める。 ③ 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。 ④ ストックのルールを決める。
<p>新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p>	<p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。</p>

オール二戸食材の日

10月21日の給食は、牛乳や調味料を除く、すべての食材を二戸市産の農畜産物で提供します。

二戸の「食の宝」を紹介します!

今年度のメイン食材は、二戸市が誇るブランド豚、「折爪三元豚 佐助」を使用したヒレカツです。愛情いっぱい育てられた佐助豚は、飼料にもこだわっており、臭みのない上質な肉質になります。人肌で溶け出す脂の融点の低さが特徴で、口に入れた途端に溶け出す脂のおいしさが、佐助豚の魅力です。

佐助豚を育てている久慈ファームさんは、初代の久慈佐助さんが1950年頃、数頭の養豚から始めたそうです。現在、久慈ファームさんでは、佐助豚の誕生から飼育、そして加工までを一貫して行っています。生まれた時から大切に育ててきた生産者だからこそ、佐助豚のいのちに日々感謝し、おいしいお肉や加工品になるよう責任をもって作っているということでした。

私たちは、佐助豚をはじめ、たくさんの「いのち」をいただいて生きています。肉も魚も野菜も、もともとは生きていました。「いただきます」のあいさつをするたびに、目の前の食べ物に「いのち」があったことを思い出してほしいと思います。

今回は地元生産者の方のご協力のもと、16種類もの二戸市産の食材が使用されています。ふるさと二戸の味をたっぷりと堪能しましょう。

食品ロスは栄養もロスしてる!?

野菜など気がついたら“しなしな”になってしまったことはありませんか?食品をむだにしまうことは、経済的な面で「もったいない」ですが、栄養面でも損をしています。実は、野菜は収穫後も成長し続けるために、自分が持つ栄養素を使用しています。そのため、収穫後の野菜は時間が経つにつれ栄養素が減ってしまうのです。栄養がより多く、そして新鮮でおいしいうちに食べるのが一番ですね。

食品ロスを減らすために、食べられる分を計画的に購入し、食べきれぬ量を買ったり、作ったりして、食べ残しがないようにすることが大切です。最近は感染予防のため、頻りに買い物に行かないように買いだめすることも多いと思いますが、生鮮食品と保存がきく食品とを使い分けて、食品ロスの少ない消費を心掛けたいですね。

食べ物1つ1つには、食べ物のいのちと生産者さんの想いが込められています。感謝の気持ちを忘れずに、食べ物を大事にしていきましょう。

出典：消費者庁「計ってみよう!家庭での食品ロス」