

きゅうしよくだより

令和6年2月号(小学校)
昭島市学校給食共同調理場
Tel. 042-541-8041

新年早々の大きな地震や事故で皆様もご心配されたことと存じます。被災地、関係者の皆様には、お見舞い申し上げます。一日も早い復興を、心よりお祈り申し上げます。

先日1月17日には、阪神淡路大震災から29年目を迎えました。日本では、地震、台風、豪雨などの災害が起こりやすく、日頃からの備えが大切です。今月は、「食品の備蓄」をテーマにお伝えします。



食品の備蓄を見直そう!

押し入れの奥に、防災バックや備蓄食品を用意はしているけれど、もう何年も開けてない…なんてご家庭も、意外と多いのではないのでしょうか。備蓄できる食品を日常的に使い、食べた分だけ買い足す方法を、「ローリングストック法」といいます。期限切れによる廃棄を減らせる、災害時に使い慣れておける等、メリットが沢山あります。備蓄食品を食生活に取り入れて美味しくいただいてみましょう。



☆備蓄食品の活用アイデア☆

レトルトごはん・アルファ化米



- ・リゾット
 - ・ドリア
 - ・チャーハン
 - ・ライスコロッケ
- 等に変身!

缶詰(さば・ツナ・豆・焼き鳥等)



- ・炊き込みごはん
 - ・ドライカレー
 - ・ギョウザ
 - ・そばろごはん
- 等に変身!

※アルファ化米とは?

水やお湯を加えるだけで、すぐに食べることができるごはんのこと。宇宙食にも活用されているすぐれもの!

※栄養不足に備えよう

災害時は野菜やたんぱく質が不足しやすく、便秘や体調不良を起こしやすくなります。乾燥野菜や缶詰を多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。

<参考文献>農林水産省ホームページ「家庭備蓄ポータル」

☆備えておきたい備蓄品リスト

◎主食(エネルギーのもと)
無洗米・アルファ化米・乾麺・もち 等

◎主菜(たんぱく源)
肉、魚の缶詰・レトルト食品・高野豆腐 等

◎副菜(ビタミン・ミネラル)
野菜の缶詰・切干大根・野菜ジュース・日持ちのする根菜等・果物の缶詰 等



◎水
1人につき
1日3L



◎その他

調味料・お菓子・カセットコンロ・ポリ袋・使い捨て食器・ラップ・キッチンバサミ・ウェットティッシュ・食具・乳幼児や高齢者、個人に配慮した食品 等

2月の給食目標は…「食べ物を大切にしよう」です。

日本では、SDGsの目標12を踏まえて、食品業者および家庭から排出される食品ロスを2030年度までに半減させることを目指しています(2000年度比)。

食品廃棄の問題の現状を知ること、これらの問題解決に向けた大切な一歩です。「私たちにできること」を考えていきましょう。

<日本の食品ロス>

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品をいいます。日本で発生している食品ロスは、年間523万トン(令和3年推計値)。これは、日本人全員が、毎日お茶碗1杯弱のごはん(約114g/日)を捨てているのと同じくらいの量です。



<家庭で発生する食品ロスには、

どのようなものがあるの?>

日本の食品ロスのうち、およそ半分は家庭から発生しています。このうちの約2割が、期限切れ等の理由で、調理されない手つかずのまま廃棄されています。

食べ残し

食卓のぼたけれど、食べきれずに廃棄されたもの。

直接廃棄

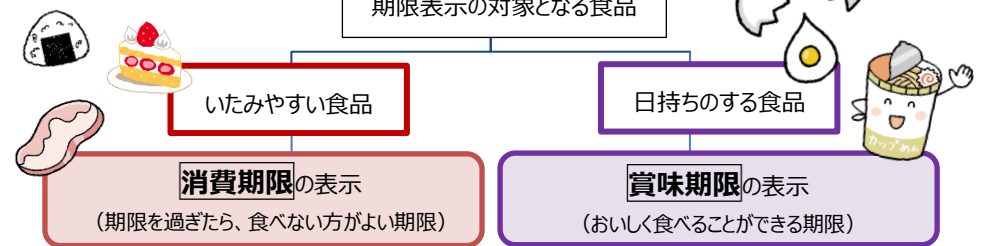
賞味期限切れ等により手つかずのまま廃棄されたもの。

過剰除去

厚くむきすぎた野菜の皮等、必要以上に除去された部分。



<消費期限と賞味期限>



2つの期限の違いをきちんとすることも大切です。食品の種類によって、「期限」の意味が異なります。正しく判断をして、安全に適切に食べきるようにしましょう。

<参考文献>農林水産省ホームページ「食品ロスとは」