

食育だより

貝塚市立第二中学校

No.5

2019.10



最近、朝晩の冷え込みが厳しくなってきました。体調管理をしっかり行い、風邪を引かないよう気をつけましょう。



10月の「食品ロス削減月間」って知っていますか??



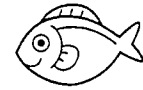
「食品ロスの削減の推進に関する法律」が今年の10月1日から始まりました。

日本ではまだ食べることができるのにそれを大量に捨てています。これを「食品ロス」といいます。

世界には食糧が不足し栄養不足の状態の人がたくさんいるのに、日本ではたくさんの食材を捨ててしまっています。

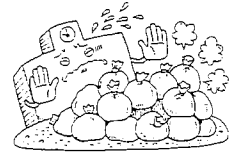
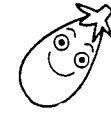
年間2759万トンの食品廃棄物のうち、643万トンはまだ食べられるのに廃棄されています。643万トンのうち半分は家庭から出ているそうです。賞味期限切れだったり、食べ切れない量を買ってこってしまった

り...というのが原因だそうです。



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は、「食品ロス削減の日」です。

ぜひお家でも取り組んでみて下さい。給食でも野菜や牛乳などが残っています。しっかり食べて廃棄する量を減らしていきましょう!!



* 食べ物クイズ *

お茶わん1杯には何粒のごはんがあるでしょう??

- ① 300 ~ 350 粒
- ② 3000 ~ 3500 粒
- ③ 30000 ~ 350000 粒

お茶わん1杯のごはんはだいたい150gです。

答えは来月号で!!



先月号のクイズの答え

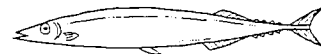
- ① フランス語では「大地のりんご」とよばれる食材はりんごの約8~9個分のビタミンCが含まれています。その食材は何でしょう?

〈答え〉① ジャガイモ

ジャガイモには、りんごと同様にペクチンとカリウムも多く含まれています。皮ごとゆでてから調理すると栄養や風味が残りやすくなります。

- ② 秋が旬の秋刀魚。月旨がのって、魚鮮度のよい状態はどのような状態でしょう?

〈答え〉② 口先が黄色になっている



秋刀魚は海で泳いでいる時は口先が黄色です。水あげされて時間がたつと、黄色が抜けてしまうので、口先が黄色い秋刀魚は水あげされてからまだ時間がたっていない、新鮮ということです。