



# 給食だより

令和3年10月第89号  
大東市教育委員会  
学校管理課  
TEL 870-9102



小学校で有名な  
大東市の食育  
キャラクターの  
トマッピーです

秋が深まる季節になってきました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋といわれるよう、過ごしやすく穏やかな季節です。また、実りの秋ということで、お米を始めとした様々な農作物が収穫される季節でもあります。生産者や自然の恵みに感謝し、食べ物を粗末にしないようにしましょう。

## 10月16日は世界食料デー～世界の食料問題を考える日～

世界食料デーは国連が定めた世界の食料問題を考える日です。世界の一人ひとりが協力し合い、最も重要な基本的人権である「食料への権利」を現実のものにし、世界に広がる飢餓、栄養不良、極度の貧困を解決することを目的としています。そこで、まず一人ひとりが食べ物をムダにしない「食品ロスを減らす」ところから自分にできることを考えていきましょう。

### 食品ロスとは…

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本全体で約600万トン（2018年推計値）といわれ、一人当たりお茶碗一杯のごはんを毎日捨てている計算になります。

日本の食料自給率は38%（カリーバース）と低く、食べ物をたくさん輸入しているのに、たくさん捨てている現状があります。

だからこそ、食品ロスを少しでも減らしていくことが必要だといわれています。



### 食品ロスの原因

「事業系食品ロス」は、お店の売れ残りや飲食店の仕込みすぎ、過剰な注文による食べ残しなどがあります。「家庭系食品ロス」は消費期限を過ぎた食品や、野菜や果物の皮を取り除きすぎたり、作りすぎや食べ残しなどがあります。



### ★わが家の“食品ロス削減”チェックリスト★

全体	<input type="checkbox"/> 「食品ロス」という言葉や意味を知っている
	<input type="checkbox"/> 消費期限や賞味期限の意味を知っている
買い物	<input type="checkbox"/> 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックしている
	<input type="checkbox"/> 必要な量だけ買っている
保存	<input type="checkbox"/> 冷蔵庫内は定期的に整理整頓している
	<input type="checkbox"/> 食材に合った保存方法を知っている
調理	<input type="checkbox"/> 食材を買ってきた日や開封した日を書いている
	<input type="checkbox"/> 家族の予定を聞いて、食べきれる量だけ作っている
食事	<input type="checkbox"/> 先に買った食材、傷みやすい食材から使っている
	<input type="checkbox"/> 野菜の皮などもムダなく使うようにしている
外食	<input type="checkbox"/> 調味料も使い切るように意識している
	<input type="checkbox"/> 作りすぎて残った料理もアレンジなどして食べている
食事	<input type="checkbox"/> 残さず食べるようにしている
外食	<input type="checkbox"/> 飲食店で注文するとき、量や食材を確認する
	<input type="checkbox"/> みんなで協力して食べきっている

～自分の✓の数を数えてみよう！～

✓が0～5個のあなたは	初級	できることがないか見直してみよう
✓が6～10個のあなたは	中級	食品ロスが減ってきましたね
✓が11～15個のあなたは	達人	周りの人にも教えてあげよう

大阪府 食品ロス削減事例集 より一部改変

### トマッピー4コマ劇場

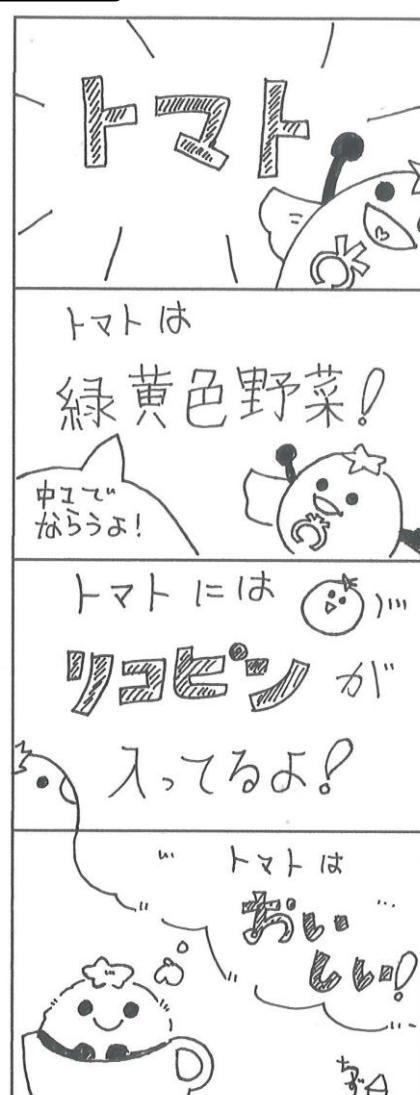
谷川中学校よりトマッピー4コマ漫画の原稿が届きましたので、掲載します♪

みなさんも是非楽しいトマッピーの食育漫画をお寄せください。

掲載されると記念品（缶バッジ）をプレゼントします。



ペンネーム ちーす  
(谷川中学校)



### 秋が旬の魚～さんま～

秋が旬の魚に、さんまがあります。さんまの体長は35cm前後で、刀のように細長い魚であることから、漢字で書くと「秋刀魚」と書かれます。

秋にとれるさんまは、特に脂がのって美味しいと言われています。栄養面では、筋肉や皮膚など体をつくる栄養が多く含まれており、脂には血液をサラサラにするドコサヘキサエン酸（DHA）や、エイコサペンタエン酸（EPA）が多く含まれています。



### 魚を上手に、食べよう！

魚の上手な食べ方



①エラの後ろの方からひと口づつ身をとて食べる。  
青いのは、はすして魚の向こう側へ置く。



②上側を食べ終えたら、頭を左手で押さえながら、はして中骨と下の身をはがす。はすした頭と中骨は身の向こう側へ置く。



③下の身も食べ終えたら、細かい骨や残った皮なども、中骨と一緒に1力所にまとめる。

魚を無駄なく綺麗に食べることも「食品ロス削減」に繋がるよ！

