

「減らそう！食品ロス」

10 月 16 日は「世界食料デー(World Food Day)」。
国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているにもかかわらず、飢餓の問題はまだ解決されていません。さらに近年の紛争や異常気象、経済の悪化などで世界では 6 億 7,300 万人(2024 年)が飢餓に直面しているそうです。



一方、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいますが、日

本ではこの食品ロスが、2023(令和 5)年度で年間 464 万トンと推定されています。1 人当たりになると 1 日約 102g、1 年で約 37kg にもなるそうです。

この機会に、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのかについてよく知り、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうするべきかを考えてみませんか。



お米と日本人の食



お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な食物でした。しかし、1 人当たりの年間消費量は 1962(昭和 37)年度の 118.3 kg をピークに 2022(令和 4)年度は 50.9 kg まで減少しています。さらに昨年からの米価格の高騰も社会に大きな影響を及ぼしています。もうすぐ新米の時期。お米の大切さやよさをあらためて見直してみましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物に多く含まれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、子どもたちにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯には次のようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



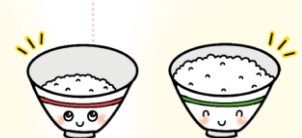
粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

地場産物のよさを知ろう！



みなさんは、「地場産物」という言葉の意味を知っていますか？ 地場産物とは、自分たちが住んでいる地域でとれる野菜や魚など、農林水産物のことです。毎月のふるさと食材伊万里の日では、みなさんに伊万里市でとれる地場産物を知ってもらおうと紹介をしています。

地場産物にはいいことがたくさん！

- 生産者の方の顔が見え、どのように作られたのかがわかるので安心できる
- 地域の自然や歴史を知ることができる
- 早く食卓に届くので、新鮮で栄養素の減りが少ない

みなさんの地元伊万里市では、たくさんの美味しい地場産物が作られています。どんな地場産物があるのか調べて、お家でもぜひ食べてみてくださいね！

～伊万里市の郷土料理ってなに？～

伊万里市学校給食センターでは地元佐賀・伊万里市の郷土料理を学校給食に取り入れています。地元の産物を使いながら昔ながらの料理を取り入れることで地場産物の利用にもつなげています。

みぞれあえ



にごみ



くろこめ
黒米ごはん



くずかけ

他にもいろいろな郷土料理を取り入れています

～人気メニューを紹介します！～

ポテトサラダよりもたんぱく質やカルシウムがたっぷり

おからサラダ

【材料】（4人分）

- まぐろ水煮 50g
(さばでも大丈夫)
- おから 60g
- きゅうり 100g
- たまねぎ 50g
- にんじん 20g
- マヨネーズ 40g
- うすくちしょうゆ 小さじ 1/3 杯
- りんご酢 小さじ 1 杯
- A さとう 小さじ 1/2 杯
- 食塩 少々
- こしょう 少々

【作り方】

下ごしらえ

- ① おからは蒸すか、電子レンジで加熱して冷ましておく。
- ② きゅうりは小口切りにして塩を振りもんでおく。
- ③ たまねぎは薄くスライスして水にさらしておく。10 分程度で水けを絞る。
- ④ にんじんは小さめの短冊切りにして、ゆでるか、電子レンジで加熱して冷ましておく。
- ⑤ まぐろ水煮は水けをきってほぐしておく。

ちょうり

- ① おから、水けをよくしぼったきゅうり、たまねぎ、にんじん、まぐろの水煮をボールでよく混ぜる。
- ② A の調味料を入れてよく混ぜる。