

えいようだより 10月号

10月は「世界食料デー」月間～すべての人と食べる幸せを分かち合える世界へ～

10月16日は国連が定めた「世界食料デー」です。日本では2008年から「世界食料デー」のある10月を「世界食料デー」月間とし、飢餓や食料問題について考え、解決に向けて一緒に行動する1か月としています。

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のに、最大8億2800万人が飢えています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながらたくさん捨てている私たち。世界中のみんなが食べられるようにするにはどうしたらいいのか、「世界食料デー」月間をきっかけに一緒に考えてみましょう。

出典：国連食糧農業機関（FAO）、農林水産省

日本でまだ食べられるのに捨てられる食べ物…年間522万トン

そのうちの
247万トンは家庭から

食品ロスを減らすために、私たちにできること

それでは、私たちは日常生活でどのようなことに気を付ければいいのでしょうか？

実はそんなに難しいことではなく、**日常生活のちょっとした配慮で食品ロスは削減できます。**

例 食品ロスの原因

日常生活でできる工夫

- ・ 買いすぎ 買い物に行く前に冷蔵庫の中などの在庫を確認しましょう。また、「安いから」という理由で安易に買いすぎる前に、食べきれるか確認しましょう。
- ・ 作りすぎ 食べられる分だけを作るようにしましょう。また、食べきれなかったものは冷凍するなど、悪くなりにくいような保存方法を工夫してみましょう。
- ・ 放置していて忘れていた 冷蔵庫の中などの配置方法を工夫してみましょう。

今月のレシピ ★残った野菜で簡単チヂミ★

〈材料 -3人分-〉

玉ねぎ	1/2個（約90g）
じゃがいも	中1個（約100g）
にら	1/2束（約50g）
A 薄力粉	120g
片栗粉	30g
卵	1個
水	150ml
B 鶏ガラスープの素	小さじ1.5
ピザ用チーズ	50g
ごま油	大さじ1.5
ポン酢	適量

その他人参やほうれん草など、余っている野菜でOK!

〈作り方〉

- ①玉ねぎは薄切り、じゃが芋は千切り、にらは2cmの長さに切る。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜる。
- ③Bと①の野菜を、②に加えて混ぜる。
- ④フライパンにごま油を入れて加熱し、③を流し入れる。
- ⑤中火で片面2～3分ずつ、こんがりとするまで両面焼き、お好みでポン酢をつけて食べる。



1人分 エネルギー：342kcal たんぱく質：10.9g 脂質：13.2g 炭水化物：47.8g 食塩：0.4g

「えいようだより」は地下の集団栄養指導室の前に置いてあります。ご自由にお持ち下さい。