

秋は米や野菜、果物など多くの食べ物が旬を迎えます。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。日本では、季節ごとにおいしい食べ物がとれる一方、たくさんの食べ物を捨ててしまっている実態もあります。10月は「食品ロス月間」です。この機会に食品ロスについて考えてみましょう。

## 考えよう！食品ロス

食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまった食べ物」のことです。日本では、年間で約470万トンの食品ロスが発生しています。一人当たり一年間で約40kg、毎日おにぎり1個分の食品を捨てている計算になります。



### 食品ロスの原因

食品ロスは、飲食店や食品メーカーなど事業によるものと、家庭から出るものがあります。家庭から出るものは全体の半分を占めています。事業による食品ロスは、「作り過ぎ」、「売れ残り」が主な原因です。家庭による食品ロスは、「多くて食べきれなかった」、「食品が傷んでしまった」、「賞味・消費期限が切れてしまった」などが挙げられます。

### 食品ロスによる環境問題

食品ロスは、食べ物を無駄にするだけでなく、地球環境の悪化にもつながります。

#### 資源が無駄になる

食品を作るために使われた土や水、肥料などの資源が無駄になってしまいます。

#### 地球温暖化

廃棄された食品を処理する時に、大量のメタンガスや二酸化炭素が発生します。

#### エネルギーが無駄になる

食品を作るためにも、廃棄された食品を処理するためにもエネルギーが必要です。

## 家庭でできることから始めましょう！

### 買い物前にチェック！



まずは冷蔵庫や食品庫などにどんな食品があるか把握しましょう。冷蔵庫や食品庫の写真を撮って買い物に行くのもオススメです。

### 今あるものを優先的に使う！



家にある食材を使った献立を考えてみましょう。食材名からレシピを検索したり、家族と一緒に新しいメニューを考えたりするのもオススメです。

### 使い切れる分だけ買う！



買い物に行くタイミングを考え、その間に使い切れる量だけ買うようにしましょう。備蓄用の食品は、賞味期限を確認し、定期的に使いながら入れ替えましょう。

### 残さず食べる！



出された料理はできるだけ残さず食べるようにしましょう。外食など自分で選ぶ場合は、食べ切れる量を注文し、残さず食べるようにしましょう。

## 10月の給食

10月の給食では、さつまいもやきのこなど秋の食材を使った料理や、寒くなる季節に向けて鍋料理などを取り入れています。



### ○季節のメニュー

さつまいもときのこのシチュー・れんこんのきんぴら  
白菜のおかかあえ・ちゃんこ鍋・おでん

### ○郷土料理

城山煮・長浜のうどん豆腐・呉の肉じゃが  
呉の細うどん・八寸・いかもち



郷土料理は、その地域でとれる食材を使い、独特な料理法や味付けなど、地域で伝えられてきた料理です。呉市でもさまざまな料理が伝えられてきました。次の世代にも伝えていきたい料理です。

## 料理紹介 ～10月の給食から～

### タッカルビ

#### 材料（4人分）

|        |      |
|--------|------|
| 鶏もも肉   | 250g |
| 酒      | 10g  |
| たまねぎ   | 120g |
| キャベツ   | 150g |
| じゃがいも  | 150g |
| にら     | 30g  |
| ごま油    | 5g   |
| コチュジャン | 5g   |
| 赤みそ    | 25g  |
| 砂糖     | 10g  |
| しょうゆ   | 12g  |
| 酒      | 12g  |
| 白いりごま  | 5g   |

#### 作り方

- 鶏もも肉は一口大、たまねぎは太めのせん切り、キャベツとじゃがいもは短冊切り、にらは2cmの長さに切る。
- じゃがいもをかために下ゆでする。
- 鶏もも肉に酒をふり、ごま油で炒める。たまねぎ、キャベツの順に加えて炒める。
- コチュジャン、赤みそ、砂糖、しょうゆ、酒を加えて調味する。
- じゃがいもと白いりごまを加えて炒め合わせ、にらを加える。

肉や野菜を炒めて甘辛く味付けをした韓国の料理です。

