



# 3月の給食だより

## 《食品ロスについて考えてみましょう②》 食べ残し編

食品ロスとはまだ食べられるのにも関わらず、捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約522万トンにも及びます。これは1人1日あたりにすると、およそ113gでおにぎり1個分に相当します。食品ロスには大きく分けて①過剰除去②食べ残し③直接廃棄です。

### ●食べ残しをつくらないために

#### 食べきれる量を考えてから作る・注文する

体調や家族の予定も配慮して、食べきれる量を考えて調整しましょう。また、外食の際にも必要に応じて小盛やハーフサイズを選ぶようにしましょう。適量を選び、食べることは、食品ロス削減だけでなく、肥満とやせを防ぐといった健康への配慮としても大切です。



#### 常備菜で調整する

事前に調整するのが難しい場合は少なめに作り、足りない場合は作り置きしておいた常備菜などをプラスして調整するのもよいでしょう。

#### 〈電子レンジで簡単常備菜〉

##### ---ピクルス---

2人分

・お好みの野菜 …100g  
(人参・きゅうり・パプリカ・大根等)

A {  
・水 …大さじ1  
・砂糖 …小さじ2  
・酢 …大さじ1  
・塩 …1.0g

お好みでキザミ唐辛子や胡椒、ローリエを入れても◎。



- ①Aを耐熱容器に入れ混ぜ合わせる
- ②ひと口大にカットした野菜を①に加える
- ③ラップをして600Wで3分電子レンジ加熱
- ④全体を混ぜてさらに3分電子レンジ加熱
- ⑤冷ましたら完成



##### ---ピーマンのおかか和え---

2人分

・ピーマン …3~4個  
・めんつゆ3倍濃縮 …大さじ1/2  
・かつお節 …2つまみ  
ほうれん草やブロッコリー、オクラで作るのもおすすめです。

- ①ピーマンを細切りにする
- ②ピーマンを耐熱容器に入れ、ラップをし600Wで3~4分電子レンジ加熱
- ③めんつゆ・かつお節を加えて和える

#### 残った料理はリメイクする

もちろん適切に保存して、次の食事でも再度食べても良いですが、リメイクすれば飽きずに食べることができます。消費者庁では「消費者庁のキッチン」にて、リメイクレシピなどを掲載しています。

< 参考 消費者庁 HP・農林水産省 HP>



複十字病院  
FUKUJUJI HOSPITAL  
Japan Anti-Tuberculosis Association

めざましスイッチ 朝ごはん

給食だより

栄養科



朝ごはんは1日のはじまり  
しっかり食べて脳・腸・体に“おはよう！”スイッチ  
朝食に野菜料理をプラスすると、  
1日の野菜の摂取目標量(350g以上)に近づきます

・ 2023年3月1日