

10月6日、学校保健委員会が行われました。学校保健委員会とは、児童、教職員、学校医、PTAの方、地域の方が集まって子どもたちの健康問題を協議する会です。

本年度のテーマは、「食品ロスを知り、自分でできることに取り組もう！」です。講師には丸子給食センターの中村理加先生、深瀬チエミ先生をお招きして、食品ロスや本校の給食の残菜の様子などのお話をお聞きし、ベジブロスを使った味噌汁の作り方を教えていただきました。

なぜ、今、食品ロスに着目するのか！

ここ2、3年自然災害が頻発して各地に多大な被害が出ています。大きな地震に大雨、洪水、山林火災、世界的に見てもかつてないような規模の災害が起きています。そして、その原因は地球温暖化に起因しているともいわれています。温暖化の原因の一つはCO2の排出量が多いこと。食品ロス（食べられるのに捨ててしまう食べ物のこと）は一年間に461トンも出ていて、それを燃やすときには大量のCO2が出ます。

地球を守るため、私たちが健やかに生活できるため、少しでも食品ロスを減らすために、今できることを考えて実行しましょう。

ご家庭でも、食品ロスを話題にして、捨てるなんてもったいない、ものへの感謝の気持ち「もったいないの心」と合わせて取り組んでいただければありがたいです。



一年間に461トン出る食品ロスは、日本人一人が毎日
おにぎり1個分を捨てている計算になるそうです。

家でできそうなこと

*食品ロスの約半分は家庭から出ています

子どもたちから色々な意見がでました。できそうなことに取り組んでみましょう

自分の食べられる量を自分で盛る

料理のうでに自信があっても作りすぎない

残りそうなものは冷凍する

どのくらい食べるか確認してから作る

次の日に食べる

傷みやすいものから食べる

いらない食材は買わない

安さにまどわされない

欲望に負けて買いすぎない

手前どり

割引商品を買う

冷蔵庫に何があるか見てから買い物へ行く

お腹がすいている時に買い物に行かない

買いすぎたものは祖母とシェアする



味変

自分のキライなものも味変してチャレンジ

野菜の皮もアレンジして食べる

残ってしまった食材はまたちがう料理にする

おかずを作る時は野菜の皮もつかう

冷蔵庫の奥に入れない

冷蔵庫のそうじを定期的に行う

野菜のクズは肥料にする

たい肥にする

お子さんと、冷蔵庫の点検をしたり、
お料理をしながら「食品ロス」を出さ
ないためにどんなことができそうか話
してみてくださいね。



ベジブロスで作るカンタンみそ汁

講師の中村先生が紹介してくださいました。簡単にできますので、ぜひご家庭でもお子様と一緒に作ってみてください。

「ベジブロス」とは、野菜くずを使って作るだしのこと。

捨ててしまう、使われない野菜に水を入れて20～30分弱火で煮だし、ざるなどでこします。＊この日の野菜はキャベツ、にんじん、大根それぞれの皮や使われない部分と たまねぎの皮でした。

ベジブ罗斯は万能！！ 和風味・・・しょうゆを少々 中華味・・・ゴマ油を少々

洋風味・・・コンソメを少々 をプラスしてみてください。



ベジブロスを使ったみそ汁をつくろう！

① おわんにラップをひく。

② みそ玉をつくる。

(みそ小さじ1強 だし1g ＊ベジブロスがあれば半分 乾燥した具大さじ1をまぜる)

みそ玉は、作りおきしておくとも忙しい朝に便利。長期保存もできます。冷蔵約一週間、冷凍約一か月。

③ ラップに包んで形を丸めて整える。

④ おわんにみそ玉とベジブロス140ml くらい入れてまぜる。



試食した子どもや大人から、とてもやさしい味がする、野菜のあまみが出ている、おいしいという感想がありました。ちょっとした手間で食品ロスも減り、体にいい食べ物ができます。