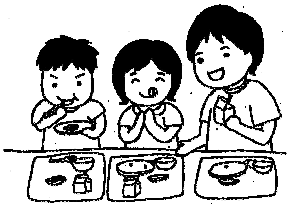
食育だより　第1号

今年度も白石区の小・中学校に勤務する栄養教諭・栄養士からの食に関する情報発信として、「食育だより」をお届けします。よろしくお願いいたします。

令和４年（2022年）６月
札幌市立日章中学校
札幌市立中の島中学校



6月は食育月間です

毎年6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。食品の値上げが続き、食材の無駄がないように工夫をされている家庭も多いのではないでしょうか。せっかくの食べられる食材を無駄にしてしまわないよう、食品ロスについて考えてみてはいかがでしょうか。

食品ロスとは？

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。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。

正しく知ろう期限の違い

消費期限

「安全に食べられる期限」。期限を過ぎた場合は、食べない方がよいでしょう。

賞味期限

「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

日本の１年間の食品ロスは約５７０万トン

食品メーカーなどの食品ロス

約309万トン

家庭の食品ロス

約261万トン

＝

国民１人当たりの食品ロス量

１日　約１２４ｇ

※茶碗１杯のご飯の量に近い量

年間　約４５ｋｇ

※年間１人当たりの米の消費量（約５３ｋｇ）に近い量

資料：総務省人口推計（２０１９年１０月１日）
令和元年度食料需給表（確定値）

自分でできる！
家族と取り組む！

食品ロスを減らす工夫

食べ物を使いきろう！食べきろう！

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買い、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにしましょう。また、加工食品の期限表示を正しく理解することも大切です。

調理の無駄をなくして、食べ残しをしないようにしましょう。

地産地消～北海道産の野菜がお店に並ぶ季節です～

地産地消は、地域で生産されたものをその地域で消費することです。地域でとれたものは、新鮮でおいしく、流通コストがかからないため比較的安く買うことができます。暖かくなり、北海道産の野菜がお店に並ぶようになりました。北海道でとれた野菜を使って、おいしく、栄養のある料理を作ってみましょう！

おうちの人と作ってみよう！

旬の野菜を使った給食メニュー

アスパラのクリーム煮（4人分）

ベーコン	３０ｇ（２枚）
グリーンアスパラガス	８０ｇ（５本）
マカロニ	５０ｇ
にんじん	８０ｇ（１/２本）
たまねぎ	２２０ｇ（１個）
マッシュルーム	３０ｇ
小麦粉	大さじ２
バター	大さじ１
サラダ油	小さじ２
スライスチーズ	１枚
牛乳	１００mL
豆乳	４０mL
スキムミルク	大さじ２
白ワイン	小さじ１/２
塩	小さじ１/２
こしょう	少々
鶏がらスープ	大さじ２
水	２８０mL

① アスパラは食べやすい長さに切り茹でる。ベーコンはせん切り、たまねぎとにんじんは１ｃｍの角切りにする。
② マカロニは固めに茹でておく。
③ ホワイトルウを作る。厚手の鍋にバター・サラダ油を入れ加熱し、バターがとけたら小麦粉を入れ弱火で炒める。とろっとしてきたら火を止めて、牛乳・豆乳を加えながら混ぜる。均一に混ざったら弱火にかけ、最後に細かくしたチーズとスキムミルクを加えて煮溶かす。
④ ベーコンをから炒りし、たまねぎを入れよく炒め、にんじんを入れて炒める。
⑤ マッシュルーム・スープを入れて煮る。
⑥ 野菜が煮えたら火を止め、③のホワイトルウとマカロニを入れて弱火で煮込む。
⑦ 塩・こしょうで味をととのえ、白ワイン・アスパラを入れてできあがり。

小松菜蒸しパン（4個分）

小松菜	６０ｇ（２株）
小麦粉	６０ｇ（１/２カップ）
ホットケーキミックス	６０ｇ（１/２カップ）
ベーキングパウダー	小さじ１
卵	６０ｇ（１個）
牛乳	６０mL
バター	大さじ１
砂糖	大さじ２
アルミカップ	４枚

① バターを湯せんし、溶かしておく。卵を溶いておく。
② 小松菜は茹でて水気をきり、牛乳と合わせてミキサーにかける。
③ ボウルに小麦粉・ベーキングパウダー・ホットケーキミックスを入れ空気を含ませるようによく混ぜる。
④ ③の中に①と②と砂糖を入れて混ぜる。
⑤ ４つのアルミカップに分けて入れ、強火で１５～２０分位蒸してできあがり。

※お好みで甘納豆を入れてもおいしくできます。