給食だより

２０２３年　６月１日
イートンちどり保育園

あじさいの花が色づきはじめ、梅雨の訪れを感じる時期になりました。これから梅雨に入ると蒸し暑い日も多く体調を崩しやすくなります。こまめに水分補給をしバランスの良い食事をとりましょう。

６月は食育月間です
☆食品ロスについて考えてみませんか☆

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。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。

すぐにできる
食品ロスを減らす方法

残さず食べよう

買いすぎちゃだめ！

値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせる原因になります。無駄を防ぐためにも、必要な分だけを買うようにしましょう。

SDGｓのために給食では、野菜くずで野菜だしを取ったり、ブロッコリーの芯をサラダやスープに、人参を細かくする時には皮付きのまま使って、ゴミを減らしたりしています。食品ロスを減らせるようにご家庭でもできることから始めてみてください。

☆フッキー＆パッキー☆　（４人分）

残った食パンを冷凍して使ってもおいしく作れますよ。

（材料）

麩	２０ｇ
食パン	１枚くらい
バター	３０ｇ
砂糖	２０ｇ
グラニュー糖	１０ｇ

（作り方）

①食パンは２㎝角くらいに切り、オーブン１８０℃で５分カリッと焼いておく。
②溶かしバターに砂糖を混ぜ、麩と食パンにからませたところにグラニュー糖をまぶす。
③オーブン１８０℃で４分焼く。
☆トースターでもカリッと出来上がります。