



食育だより

2021年10月号

河内中学校



「魚」を食べよう

魚には成長期の体づくりにかかせない良質なたんぱく質やカルシウムが多く含まれています。さらに、魚の脂は、血液をサラサラにし、血管をきれいにしてくれるので動脈硬化など、生活習慣病の予防に効果があります。また、脳のはたらきを高める効果もあるといわれています。はしを上手に使ってきれいに美味しくいただきましょう。

魚のじょうずな食べ方

切り身の場合

10月に登場する魚料理
焼き魚(ほっけ)・魚の紅葉焼き(ます)・さばのみそ煮・モロフライ
さわらのみそ漬け焼き・いわしのピリ辛丼



① 切り身の場合は、皮目を上にして盛りつけます。



② 左側から、一口づつ食べやすい大きさに切って食べます。



③ 骨がある場合は、よけて皿の奥に置きます。



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。

食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。食品ロスの約半分は家庭からのものです。私たち一人ひとりが食生活をふり返り、食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。「SDGsで考える食品ロスの削減」について、どんなことができるか考えてみましょう。

日本の食品ロスの状況(平成30年度)

日本の「食品ロス」
約600万トン



事業系
約324万トン



家庭系
約276万トン



国民1人当たり食品ロス量

1日 約130g

※ 茶碗約1杯のご飯の量に相当

年間 約47kg

※ 年間1人当たりの米の消費量(約54kg)に近い量



資料:総務省人口推計(平成30年10月1日)
平成30年度食料需給表(確定値)

食品ロスを防ぐためにできること

家族が食べきれぬ量を
考えて料理を作る



すぐ使うなら消費期限や賞味
期限のちがいのものを選ぶ



必要なものを、使い切れる
分だけ買う



冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、
「見える化」する



余った食品を使い切る日を
設ける



冷凍できるものは、新鮮な
うちに冷凍する

