

ランチタイム

県立播磨
特別支援学校
令和6年度
2月号

今月の食育目標

普通科・総合ビジネス科：味わって食べましょう
就業技術科：食べ物と健康について考えましょう



食品ロスについて考えよう！

食品ロスとは、まだ食べられる状態であるのに、捨てられる食べ物のことをいいます。お店での売れ残り食品や、消費期限・賞味期限切れの食品、レストラン・家庭・給食での食べ残しなどです。日本では年間約472万トンもの食品ロスがあります。これは、日本人一人当たり1日で、茶わん一杯分の食べ物を捨てている計算となります。一方で世界中で食べ物がなくて苦しむ人々に向けた世界の食料援助量の420万トンを大きく上回っています。食べ物は食べれば栄養になりますが、残せばごみになります。食品ロスを減らすために自分たちができることから取り組んでみましょう。

<食品ロスを減らす工夫>

●買いすぎない

- ・事前に冷蔵庫の中をチェックし、必要な食材を必要な分だけ買う。
- ・いたみやすい野菜などの生鮮食品は買いだめをしない。



●適量を盛り付けて食べ残さない

- ・外食やバイキングなどでは自分の食べられる量だけ盛り付けて、食べ残しをしない。
- ・好き嫌いをしないで食べる。



●期限表示を正しく知る

・消費期限・・・未開封のままで、書かれた保存方法を守って保存した場合に、この「年月日」まで安全に食べられる期限



いたみやすい食品に表示されている。期限を過ぎたら食べないようにする。

おそうざい・サンドウィッチ・お弁当など

・賞味期限・・・未開封のままで、書かれた保存方法を守って保存した場合に、この「年月日」までおいしく食べられる期限



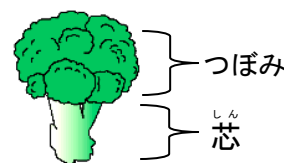
おかし・ペットボトル飲料・缶詰など

期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない。見た自や、においでまだ食べられるか判断する。

食品ロス削減レシピ「ブロッコリーの芯とベーコン炒め」

◆材料（2人分）◆

ブロッコリーの芯 一株分
ベーコン 40g
塩・こしょう 少々
ごま油 適量



◆作り方◆

- ① ブロッコリーの芯を5ミリ幅に短冊切りにする。
- ② ベーコンも同じくらいの幅にそろえて切る。
- ③ フライパンにごま油を入れ、ベーコン・ブロッコリーの順で炒める。
- ④ 火が通ったら塩・こしょうを入れて味付けをして仕上げる。

ブロッコリーの芯はつぼみの部分より、ビタミンCが多く含まれていて栄養があります！



ろすのん

<食品ロスをなくす(Non)から命名>