

ミール



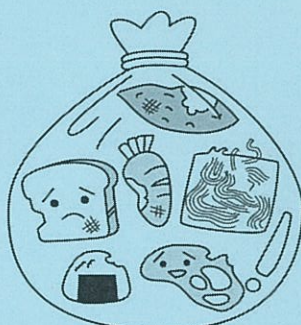
第72号
平成30年度夏号
八潮市教育委員会

「食品ロス」について 考えてみませんか？

日本では、まだ食べられるのに廃棄される食品が、年間621万トンで、このうち282万トンは、家庭からのものとされています。家庭での食品ロスの原因は、食べ残し、賞味期限切れで捨ててしまう、食べられる部分を捨ててしまうことです。

みなさんも、食品の食べ方や扱い方を見直して、できることから食品ロスの削減に取り組みましょう。

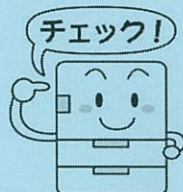
食品ロス 621万トン＝日本人1人当たり「お茶わん約1杯分
(約134g)の食べ物」が毎日捨てられています。



家庭でできる食品ロス削減の工夫

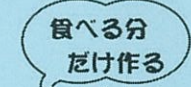
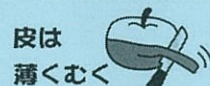


買い物



- ・冷蔵庫の中をチェックし、必要な食材を必要な量だけ買う。
- ・傷みやすい野菜などの生鮮食品は、腐らせないようにこまめに買う。

調理



- ・料理は、食べきれぬ量を作り、余ったら他の料理に作り変えるなど工夫をする。
- ・残っている食材から使い、定期的に冷蔵庫を整理する。
- ・野菜や果物の皮は薄くむいて、捨てる部分を減らす。

食品の期限表示を正しく理解する

●消費期限……

食べても安全な（期限を過ぎたら食べない方がよい）期限



弁当、総菜、サンドイッチなど



期限内に食べきるようにしましょう。

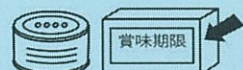
●賞味期限……

美味しく食べることができる期限



缶詰、菓子、カップめんなど

保存している備蓄食は、定期的に賞味期限を確認しましょう。



学校給食では、年間で、児童・生徒1人あたり約7.1キロを食べ残していると推計されています。（環境省「学校給食から発生する食品ロス等の状況調査」より）

食べたことがないからと全く口をつけなかったり、食べられるのに何気なく残してしまうことはありませんか？「もったいない」を意識して、なるべく残さずに食べましょう。



暑い夏は「水分とミネラル」をこまめに補給し、熱中症予防！

コップ1杯の牛乳が効果的！

水分補給は、冷たい水を！

- ①冷たい水は、深部体温を下げます。
- ②冷たい水は、胃にとどまる時間が短く、水を吸収する器官である小腸に速やかに移動します。

運動後に牛乳の乳糖と乳たんぱくをとると、血液中にアルブミンが合成されます。アルブミンは、血液中に水分を保持するので、血液量が増えます。

血液量が増えると汗をかきやすくなったり、皮膚の血流が増えて熱を放散しやすくなり、体温が上がりにくい体になります。



いつでも・どこでも・だれでも 熱中症を起こす可能性があります！

少しでも、体調がおかしいと思ったら…

- ①すぐに周りの人に伝えて、スポーツ活動等を中止しましょう。
- ②体を冷やしましょう。
- ③水分とミネラルを補給しましょう。
- ④体調が良くなっても、その日は安静にしましょう。

＊重度の症状では、死亡するケースもあります。
すぐに救急車を呼びましょう。

熱中症の症状

軽度：めまい、汗が止まらない、手足のしびれ、気分が悪い など
中度：頭痛、吐き気、体がだるい、意識がなんとなくおかしい など
重度：意識がない、けいれん、体が熱い、まっすぐに歩けない など

体の冷やし方

推奨度◎ お風呂の桶や小さめのビニールプールのようなものに、氷水を入れて、体全体を冷やす。（2℃の水に約9分）

推奨度○ シャワーや水道の蛇口から全身に水をかけ続け、扇風機などで強力に扇ぐ

推奨度△ 氷水に浸したタオルで全身を冷やす。



ハッピーこまちゃんレシピ♪ 野菜たっぷりペペロンチーノ



【材料】（4人分）

スパゲティ	300g
魚肉ソーセージ	1本
小松菜	100g
にんじん	3cm位
たまねぎ	1/2個
キャベツ	1枚
オリーブ油	大さじ2
にんにく	1かけ
赤とうがらし	3gくらい
コンソメ顆粒	小さじ1

【作り方】

- ①スパゲティを、たっぷりの熱湯で茹でる。（茹で時間は、袋に記載されているので参考にしましょう。）
- ②魚肉ソーセージは半月切り、小松菜は2センチくらいの長さ、にんじん、玉ねぎ、キャベツは、千切りにする。にんにく、赤とうがらしはみじん切りにする。
- ③フライパンに、オリーブ油大さじ1を入れ、弱火でにんにくと赤とうがらしを香りが出るまで炒める。
- ④③にコンソメ顆粒と魚肉ソーセージ、にんじん、玉ねぎ、キャベツを入れて炒める。火が通ったら、小松菜を入れ、塩、こしょうを振る。
- ⑤④にスパゲティを入れ、オリーブ油大さじ1をまわし入れ、火を止めて完成。

ハッピーこまちゃんレシピは、学校給食で人気のメニューを家庭で簡単に作れるようにアレンジしたものです。

八潮市ホームページの「やしおキッズページ」にも掲載されています。ぜひ、ご活用下さい。

