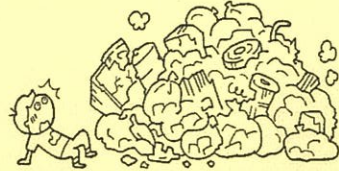
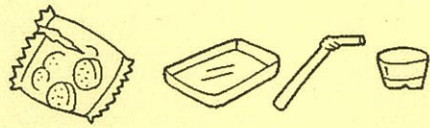




ごみ問題と向き合おう！

日本で1年間に出るゴミの量は、4289万トンで、東京ドーム約115杯分になります。ごみの多くは、燃やされたり、細かく砕かれたりして最後には処分場に埋め立てられます。このままではゴミを埋めるところがなくなってしまうと予測されています。

海を汚す プラスチックごみ



プラスチックゴミが海に流れると、紫外線などで細かく砕かれて「マイクロプラスチック(5mm以下の大きさ)」になって海底に大量に溜まり、海洋汚染の原因になります。

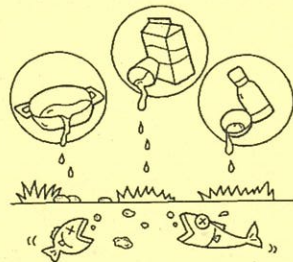
「マイクロプラスチック」は、人体に影響のある有害な物質を吸収しやすい物質です。私たち人間や、海を泳ぐ魚は「マイクロプラスチック」を胃や腸で消化することはできません。「マイクロプラスチック」を食べた魚を人間が食べると、プラスチックが体の中に蓄積されてしまいます。

今日からチャレンジ！ごみを減らすために何ができますか？

| | | | |
|---------------|----------------------------|-------------------------|--------------|
| レジ袋をもらわない | エコバックを使う | 紙の製品を使う 紙袋・紙ストロー | リサイクルに出す |
| 捨てずに再利用する | 使い捨てを減らす マイ箸・マイスプーン | ごみを分別する | 食べ残しをしない |

使った後の水が河川や海を汚染します...

河川や海を汚す大きな原因の一つは、台所やお風呂、洗濯、トイレから出る生活排水です。例えば、コップ1杯(200ml)の牛乳を流すと、魚が生息できる水質にするために、バスタブ11杯分(約3000L)の水が必要になります。洗剤の使い過ぎないこと、油をふき取ってから洗うこと、飲み残しをなくすことなどを心がけましょう。



11月1日(金)と1月24日(金)は「おむすびの日」です！

当日は、ご家庭でおむすびの準備をお願いいたします！

八潮市の小・中学校では、食育の一環として毎年11月の「彩の国食育月間」と、1月の「給食記念日」に合わせて、おむすびの日を実施しています。この日の昼食は、各家庭から持参したおむすびと、八潮産の野菜を使った具沢山の汁をおかずとして食べます。

この機会に、ぜひお子さんと一緒に「おむすび」作りを行うなどして、楽しいおむすびの日となりますように、ご協力をお願いいたします。



「おむすびの日」の目的とは？

- おむすび(食)を通して、親子の絆を強くむすぶ【感謝の心】
- むかしから食べてきたお米を大切に、日本食の良さを見直す【伝統文化に学ぶ】
- すきなもののばかり食べていませんか、食べ物を無駄にいませんか【偏食と節約】
- びょうきから自分の身体を守る食生活を考える【健康面】

簡単！アレンジおむすびの紹介

☆梅とひじきのおむすび

【材料】(2個分)
乾燥ひじき 小さじ2
しょうゆ 小さじ1
ごま油 小さじ1
梅干し 2粒

【作り方】
①乾燥ひじきを水で戻し、水気を切って電子レンジで30秒加熱する。
②①に調味料と、荒くほぐした梅干しを混ぜて、ご飯に混ぜて握る。

☆鮭と柚子胡椒のおむすび

【材料】(2個分)
鮭フレーク 大さじ3
柚子胡椒 小さじ1
小口ねぎ 小さじ2

【作り方】
①鮭フレーク、柚子胡椒、小口ねぎを混ぜて、ご飯に混ぜて握る。

☆おかかとクリームチーズのおむすび

【材料】(2個分)
クリームチーズ 40g
かつお節 大さじ3
しょうゆ 小さじ2
焼きのり 2枚

【作り方】
①クリームチーズをスプーンで細かくする。
②①とかつお節、しょうゆを混ぜて、ごはんに入れて握る。焼きのりを巻く。

☆梅とひじきのおむすび

【材料】(2個分)
たらこ 1腹
塩昆布 大さじ2

【作り方】
①たらこを薄皮からほぐし、塩昆布と混ぜて、ごはんに入れて握る。

調理をする前は、手をしっかり洗いましょう。
ラップを使って握ると簡単にできます。

