

# 食育だより

熊谷市立大幡中学校  
食育担当  
第6号



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」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、日本では年間で約612万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

## 食べられるのに捨てられる 食品ロス



食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。

すぐにできる  
食品ロスを減らす方法

残さず  
食べよう



捨てちゃうなんて  
もったいない!

食材を腐らせたり捨ててしまったりするのは、もったいないことです。食材は工夫次第で使い切れます。例えば余ったギョウザの皮をミニピザの生地にするなどです。消費者庁などが使い切りレシピを公開しています。活用してみたいかかでしょう。



## ☆使い切りレシピ☆



### 「トーストと牛乳のフディング」

～材料(1人分)～

- ◎トースト(食パン) 1/2枚
- ◎チョコレート 1片(約5g)
- ◎卵 1個
- ◎砂糖 大さじ1
- ◎牛乳 100ml
- ◎お好みのジャム  
or はちみつ 小さじ1



焼いて残ったトーストや期限内に食べきりたい食パンと、牛乳を使ったフディング

～作り方～

- ① トーストは2cm角くらいに切る。チョコレートは細かくきざむ。
- ② ボウルに卵と砂糖を入れて混ぜる。
- ③ ②に牛乳とお好みのジャムを入れて軽く混ぜる。
- ④ ③に①のパンとチョコを入れて、さらに軽く混ぜる。
- ⑤ 耐熱皿に④を入れて、オーブントースター600wで10分焼く。(中心部まで十分加熱する)
- ⑥ 取り出して、完成♪