

食育だより 令和6年3月号

食で育み未来につなげる いのちときずな

～生涯を通じた心身の健康と

持続可能な食を支える食育の推進～

(第4次伊勢原市食育推進計画基本理念)

発行：伊勢原市役所子ども育成課



少しずつ寒さが和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。

早いもので今年度も残り1ヶ月。4月に比べて心も体も大きく成長した子どもたち。

園での食事を通じて、食への興味や関心が高まっていたらうれしいです。



「食品ロス」について考えよう



「食品ロス」という言葉を耳にする機会が増えてきました。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられる食品のことです。日本での食品ロスは、年間523万トン（農林水産省及び環境省「令和3年度推計」）あり、1人当たりに換算するとお茶碗約1杯分（約114g）の食べ物が毎日捨てられていることになります。

また、「もったいない」というだけでなく、環境問題や食料危機、税金の使い道、経済などに大きく影響しています。食べ物を捨てると、焼却時にCO₂（二酸化炭素）が排出され、温室効果ガスを増やすことになります。そして、廃棄した食品の処理費用や焼却費用は税金で賄われるため、税金の使い道にも影響したり、食品となる動物や野菜などを育てるための水・飼料・肥料を始め、人件費、運搬費などもムダにしていまいます。

今すぐできる 食品ロス対策

- ・買い物をするときは陳列順に手前から取る
- ・食品を買いすぎない
- ・料理を作りすぎない
- ・食材を使い切る
- ・食品・料理を食べきる



買い物に行く前に、冷蔵庫内や買い置きしてある食品の内容や量をチェックしたり、賞味期限・消費期限を確認するだけでも、買い過ぎや廃棄を抑えられます。

また、買いすぎて食べきれない場合や贈答品が余ってしまう場合は、フードドライブなどへの寄付やお裾分けをするという選択肢もあります。

食品ロスは、一人ひとりの小さな取り組みの積み重ねで減らすことができます。

食事のマナー

1年間の食事の習慣を振り返ってみましょう。習慣になっていることは、これからも続け、身につけていないことは出来そうなことから試してみましょう。

- ☐ 食事の前に、手を洗う。
- ☐ 食事の前後にきちんとあいさつをする。
- ☐ 食事中は、席を立たない。
- ☐ 食べ物を口の中に入れたまま話をしない。
- ☐ 音を立てて食べない。
- ☐ はし、食器を正しく持つ。
- ☐ よく噛んで食べる。
- ☐ 好き嫌いをしないでバランスよく食べる。
- ☐ 食事作りや片付けなど、お手伝いをする。
- ☐ 朝ご飯を毎日食べる。
- ☐ 食後に、口元をきれいにする。



簡単！
レシピ



バナナケーキ



みんなが大好きなバナナですが、ちょっと目を離すと真っ黒になっていることもしばしば…そんな黒くなったバナナがおいしさの決め手になるバナナケーキのレシピを紹介します。腹持ちが良いのでおやつや朝ご飯にもぴったりです。

【材料】 作りやすい分量

- ・バナナ…2本
- ・ホットケーキミックス…200g
- ・卵…3つ
- ・サラダ油…大さじ5

【作り方】

- ①バナナの皮をむき、適当な大きさに切る。
- ②ボウルにホットケーキミックス、卵、サラダ油を入れ、混ぜ合わせる。
- ③②に①を入れ混ぜ合わせる。
- ④型に入れ、160℃のオーブンで焼く。

*卵を牛乳150mlに変えても作れます。

*型は、丸いケーキ型やパウンド型、カップケーキ型など好きなものを使ってください。

*型がなければ、フライパンでパンケーキを焼くように、じっくり弱火で焼いて作ることも出来ます。

