



## 10月は食品ロス削減月間です。

～食品ロスの問題を考えてみましょう～

まだ食べられるのに…  
もったいないよ～



最近よく耳にする言葉になってきた「食品ロス」。実はわたしたちのとても身近なところで発生しています。令和3年度に日本全体で発生した食品ロスは、523万トン。この量は、1人が1年間で約42kgの食べ物を捨てている計算になります。



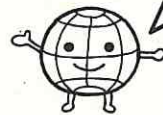
日本の目標：2000年度に比べて2030年度までに食品ロス量を半分ににする

### <わたしたちにできること>

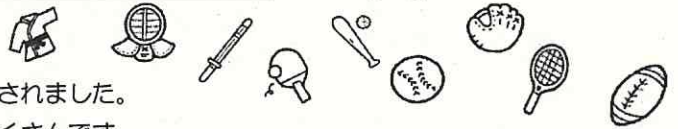


<p><b>おうちで</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・冷蔵庫の中を整理する。</li> <li>・食べられる量を作る。</li> <li>・保存方法を見直す。</li> </ul>	<p><b>買い物で</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・事前に在庫をチェックする。</li> <li>・期限表示を正しく理解する。</li> <li>・商品を手前からとる。</li> </ul>
<p><b>外食で</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・自分の適量を注文する。</li> <li>・料理が残った場合は、お店の人に相談し、持ち帰れるか聞く。</li> </ul>	<p><b>そのほか</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・フードドライブに寄付する。</li> <li>・規格外野菜を買う。</li> <li>・商品を予約して買う。</li> </ul>

食品ロスの約半分が家庭から出ていることを知っていますか？食べ残しや賞味期限切れなどによって捨てられる食品があります。食品ロスはひとりひとりの意識で減らすことができます。



## 10月14日はスポーツの日



2020年に、「体育の日」だった名前が「スポーツの日」に変更されました。

体を動かすことは体の成長にも、脳の成長にも、心にも良いことがたくさんです。

成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育します。今、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。

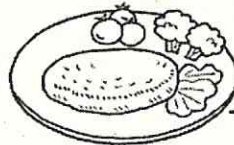
### スポーツ選手の食生活

スポーツ選手はたくさん練習で体を動かすので、エネルギーをたくさん使います。そして、練習後は疲れた体を回復するために、食事で栄養を補う必要があります。そんなスポーツ選手の食事には大事なポイントがたくさん散りばめられています。

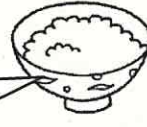
果物や乳酸品で、不足しがちなビタミン・ミネラルを補給します。



筋肉をつくるには、材料になるたんぱく質が必要です。



ごはんは、脂質が少なく、エネルギーを補充するのに適した主食です。



汁物に具材をたくさん入れることで野菜もたくさんとれ、食塩のとりすぎを防ぐことができます。



今年の夏頃から、お米が品薄となり、スーパーなどで購入制限がかかったり価格が高騰するなど、供給が不安定になりました。新米が出回ると徐々に品薄が解消されると言われていますが、欲しい時に欲しいものが当たり前に入ることに改めて感謝し、手にしたものは無駄なく大切に食べていきたいですね。

このセンターだよりをご覧になる時にはお米の品薄も解消されているかもしれませんが、今回は、小麦粉で作る「すいとん」を使ったスープを紹介します。



### すいとんスープ (2人分)

材料	・水	360ml
	・小麦粉	80g
	・牛乳	80g
	・塩	少々
	・ベーコン(1cm幅に切る)	1枚(15~20g)
	・粉末鶏がらスープの素	小さじ1
	・冷凍カットほうれん草	40g
	・卵	1個
	・ごま油	小さじ1/2

### 作り方

- ① 鍋に水を入れて沸かす。
- ② ボウルに小麦粉、牛乳、塩少々を入れて混ぜる。粉っぽさがなくなったら、スプーンですくって①に入れる。
- ③ ②が浮いてきたら、ベーコン、鶏がらスープの素、ほうれん草を加える。
- ④ 再沸騰したら、卵を流し入れ、ゆっくりとかき混ぜる。
- ⑤ ごま油を加え、塩、こしょうで味をととのえる。

冷凍ホールコーンやえのきたけを追加してもおいしくできます。すいとんの生地をスプーンですくう時は、少なめにすくって小さい団子にすると、食べやすいですよ。