



虫の音が聞こえる季節になってきました。10月は秋の深まりを感じる季節ですね。

「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など、様々な「〇〇の秋」という言葉があります。みなさんは、どんな秋にしたいでしょうか。また、10月27日から11月9日までは「読書週間」です。読書週間にちなんで、27日からはブックメニューが登場します。どんな本のどんな料理が登場するのか楽しみにしてくださいね。

10月30日は「食品ロス削減の日」です

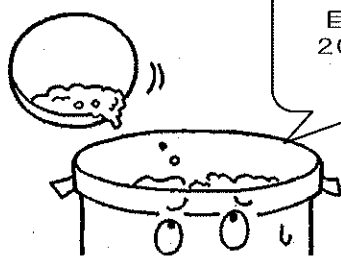


10月30日は「食品ロス削減の日」、10月は「食品ロス削減月間」です。

食品ロスとは、まだ食べられるのに関わらず捨てられてしまっている食べ物のことで、身近な環境問題のひとつです。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。10月は、食品ロスの問題について知り、どんな行動ができるか考えてみましょう！

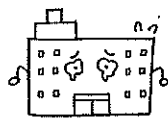
●食品ロス、日本ではどのくらい発生しているの？

＜令和6年度食品ロス量＞

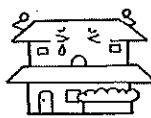


461万トン(推計値)

消費庁・環境省・農林水産省 令和6年度



事業系食品ロス
237万トン



家庭系食品ロス
224万トン

食べ残し 42%
直接廃棄 43%
過剰除去 15%

日本の食品ロスの半分は家庭から発生しています。つまり、私たちひとりひとりのちょっとした工夫で減らすことができます。

1人当たり年間約37kg
1日 約102g

小さめのおにぎりひとつ分のフードロス



「SDGs」を知っていますか

「SDGs(エスディーゼーズ)」という言葉聞いたことがある人は多いのではないのでしょうか。では、そもそも「SDGs」とはいったいなんのことなのでしょう。

「SDGs」とは、世界中の人達がずっと幸せに楽しく暮らしていくために、2030年までに達成しようと決めた世界共通の17個の目標のことです。この目標2に「飢餓をゼロに」というものがあります。私たちは毎日当たり前のよう食事をしています。日本で暮らしていると食糧不足問題を感じることはほぼないと思いますが、世界には「その日食べるものがない、明日以降の食べ物を得られるかもわからない」という人達がいます。自分たちにできることはあるのだろうか疑問に思うかもしれませんが、フードロスを減らす事が、この目標を達成するために必要なことです。ひとりひとりが小さなことを積み重ねていくことで大きな成果につながります。自分ができる小さな取り組みから実践していきましょう。



自分たちにできる小さな取り組み

(フードロスを減らすために)

買い物では…

- ①買い物前に食材をチェック
 - ②必要な分だけ買う
 - ③期限表示を知って賢く買う
- 家庭では…

- ①適切に保存する
- ②食材を上手に使い切る
- ③食べきれない量をつくる

ご飯を残すことは、フードロスにつながり、環境汚染の原因になります。フードロスは、食品が大量に余ってしまうだけでなく、残った食品を焼却処分する際に発生する二酸化炭素は地球温暖化の原因になります。まずは、生活の中でまだ食べられるものを無駄にしない方法を考えてみましょう。

「好き嫌いをしない」「食べきれない量をよそう」といった小さな心がけも無駄を減らすことにつながります。



秋らしい気候になってきて、朝晩は少し肌寒い日もあります。そんな朝は朝食にあたたかいスープはいかがでしょう。秋が旬のきのこさつまいもを使ったスープで体をあたためて1日を元気にスタートさせましょう。



きのこさつまいものミルク味噌スープ



＜材料(2人分)＞

さつまいも 150g 水 150ml
しめじ 1/2パック 牛乳 250ml
ベーコン 2枚 みそ 大さじ2/3
油 適量 コンソメ 小さじ1

☆ベーコンをウインナー、油をバターにするなどのアレンジをしてみてもいいですね。

＜作り方＞

1. さつまいもは1センチ厚さくらいのいちょう切りにして水にさらします。しめじは石づきを落としてほぐします。
2. 鍋に油を熱し、さつまいもとしめじ、ベーコンを軽く炒めます。
3. 水とコンソメを加えて、ふたをして弱火で約5分煮ます。
4. さつまいもがやわらかくなったら、牛乳を加えます。
5. 沸騰直前まで温めたら火を弱め、みそを溶かし入れま。
6. 器に盛って出来上がりです。



さつまいもの甘みとしめじの旨味が牛乳と味噌に合います。ビタミンCの多いさつまいもと食物繊維の多いしめじ、発酵食品の味噌は免疫力を高める効果もあり、今の時期は風邪予防に最適です。