



# 食育だより



2023年10月

## 10月は食品ロス削減月間です



### 食品ロスってなあに？

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。日本では年間523万トン(2021年度)、日本人一人当たりになると、毎日お茶碗1杯分の食べ物を捨てていることとなります。



世界には食べものが足りなくて困っている人がいるのに、たくさんの食べものが捨てられているよ。



### 食品ロスをへらすために・・・

#### ポイント1 のこさず食べきりましょう



食べものや作ってくれた人に感謝をして最後までおいしく食べよう!



ちょっと苦手な食べものも、まずは一口食べてみよう!

#### ポイント2 使い切れる分だけ買いましょう

#### ポイント3 冷蔵庫の整理と「見える化」を心がけましょう



(参考：消費者庁HP)

### フライパンで簡単レシピ!!



### 焼きおさつ♪

【材料 4人分】

さつまいも 200g  
★サラダ油 大さじ1  
★砂糖 大さじ1



【作り方】

- ①さつまいもはよく洗い、厚さ1~1.5cm程度のいちょう切りにする。
- ②①を水にさらした後、ざるにあげて軽く水気を切る。
- ③フライパンに②、★を加えて混ぜ合わせ、ふたをして弱めの中火で10分程加熱する。
- ④ふたをはずしてさらに5分程加熱する。
- ⑤さつまいもがやわらかくなり、ほんのり焼き色がついたら出来上がり♪

