

いわてまち食育通信

全戸配布



第2号 令和2年2月 岩手町食育推進委員会



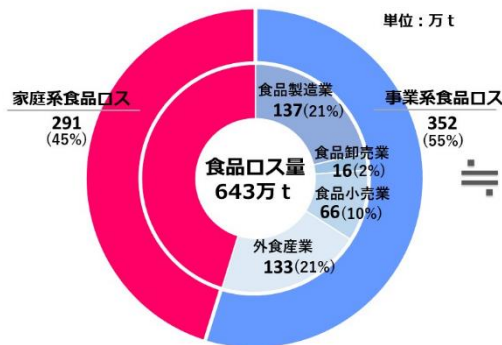
◆ご存知ですか？食品ロス。国民1人あたり毎日ご飯1膳分捨てられています◆

食品ロスとは、本来食べられるにも関わらず捨てられてしまう食べ物のことです。

日本では平成28年度に、約643万トンの食品ロス（事業者から約352万トン、家庭から約291万トン）が発生したと推計されています。

日本人の1人当たりの食品ロス量は1年で約51kgにのぼり、これは日本人1人当たりが毎日お茶碗一杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。

一人一人が出来ることから始めて、こどもたちに、よりよい地球環境を守っていききたいものです。



国民1人当たり食品ロス量

1日 約139g

※ 茶碗約1杯のご飯の量に相当

年間 約51kg

※ 年間1人当たりの米の消費量 (約54kg) に相当



資料：総務省人口推計(28年度)
平成28年度食料需給表 (概算値)

◆ 岩手町 ONE HAND 朝ごはんレシピコンテストの最優秀作品を紹介します◆

忙しい朝でも手軽に片手で栄養が摂れるレシピを募集し広報することで、朝ごはんを毎日食べる人を増やしていくことを目的に、作品を募集しレシピコンテストを実施しました。応募総数121点の作品から、最優秀作品に選ばれました作品のレシピを紹介いたします。

『ブルーベリー米 レインボー海苔巻』

○太巻1本分

< 材料 >

のり 1枚

ブルーベリー 25g

米 0.5カップ

キャベツ (春みどり) 40g

パプリカ (赤) 20g

きゅうり 1/4本

やまと豚 50g

紅しょうが 10g

卵 1個

<調味料>

すし酢 適量、いりごま 5g

(キャベツとパプリカの下味)

塩 少々

(きゅうりの板ずり)

焼き肉のタレ 10cc

(豚肉の味つけ)

だししょうゆ 3cc、砂糖 3g

(たまご焼き味つけ)

< 作り方 >

- ① 米をといでブルーベリーを入れて炊く。
- ② キャベツとパプリカはうす切りにしてゆでて水にとり、きっちりしぼり、いりごまとすし酢で和える。
- ③ きゅうりを板ずりし、長いまま1/4に切る。
- ④ 豚肉を細切りにして炒め、焼き肉のタレで味つける。
- ⑤ 溶き卵にだししょうゆと砂糖を入れ、たまご焼きにする。
- ⑥ まきすにのり1枚をのせ、巻き終わり1cmを残してブルーベリーごはんを広げる。
- ⑦ 真ん中に、②③④⑤と紅しょうがをのせ、太巻きを作る。



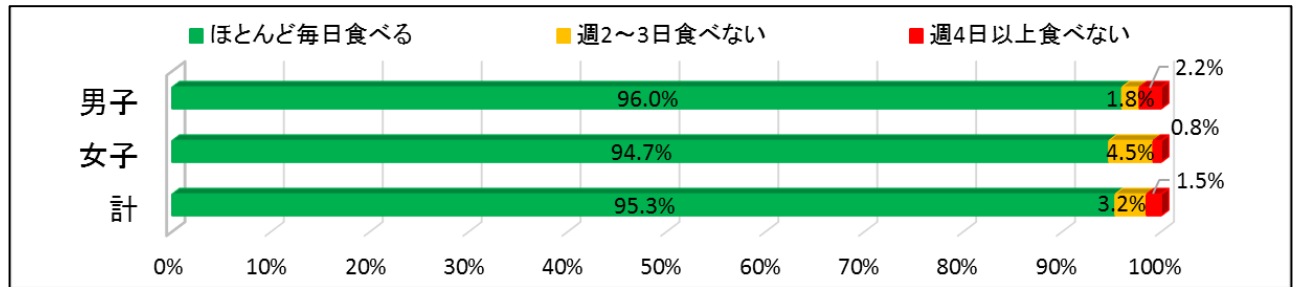
◆ 町内小中学生を対象に健康に関する生活習慣アンケートを実施しました ◆

町では、「岩手町食育推進計画」を策定し、様々な食育活動を展開しています。

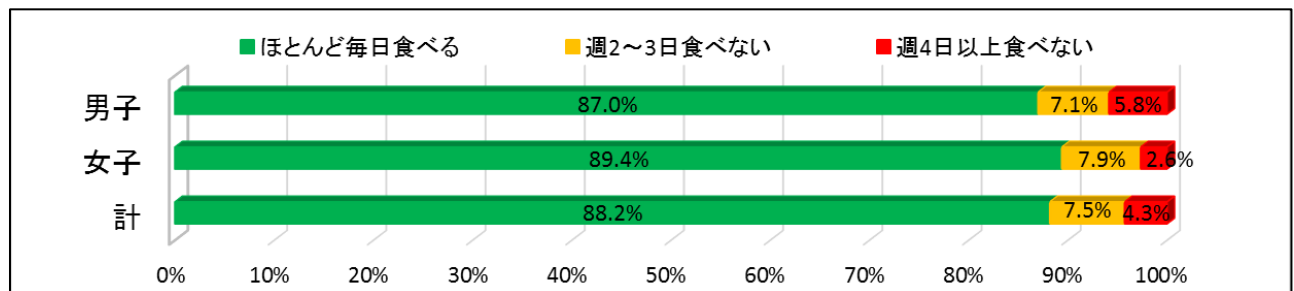
その中で、食育の中心となる「未来の岩手町を担う子どもたち」に早くから望ましい生活習慣の形成ができるような取組をしています。そこで、実態を把握する目的で、健康に関する生活習慣アンケートを実施しました。その結果の一部について報告します。

【朝食摂取の状況】

●小学生



●中学生



学年ごとの詳細はグラフにありませんが、年齢が上がるにつれて欠食が増える傾向です。成人の欠食は40歳前半で最も高く、毎日食べる人の割合は75%を切る状態です。

食事は、重要なコミュニケーションの場でもあります。家族で生活時間のずれがあると思いますが、1日のスタートを家族揃って開始できるといいですね。

岩手町学校給食センター 栄養教諭小原由美子栄養士おすすめ朝ごはんレシピ

～たっぷり野菜ココット～

<材料> 2人分

たまご・・・2個
 たまねぎ・・・40g
 にんじん・・・10g
 キャベツ・・・120g
 ツナ・・・20g
 しょうゆ…小さじ1と1/2
 塩・・・少々
 こしょう・・・少々
 ケチャップ・・・大さじ1

<作り方>

- ① たまねぎは薄切り、にんじん、キャベツは線切りにします。
- ② 野菜、ツナ、塩、こしょう、しょうゆをボウルに入れて混ぜます。
- ③ 容器に①を入れて中央をへこませ、たまごを割り入れます。黄身に穴を2~3か所あけます。
- ④ ふんわりとラップをして、電子レンジで3~4分加熱しケチャップを添えます。

全国学校栄養士
 協議会のおすすめ
 メニューです

