

給食だより



2025年9月24日
町田市立金井小学校
校長 須藤 潤一郎

日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。また2015年9月に国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定されています。食品ロスの問題について、家族で考えてみましょう。

10月10日は「目の愛護デー」

10を二つ横にすると、目とまゆの形に見えることから、厚生労働省が「目の健康を守る日」として「目の愛護デー」を制定しました。私たちの生活は、テレビやタブレット、スマートフォンなど、知らず知らずのうちに目を酷使してしまいがちです。疲れ目をそのままにしていると、視力が低下や頭痛、肩こりといった症状が現れることがあります。

目の健康を保つために「目のビタミン」として知られる「ビタミンA」が活躍します。「ビタミンA」はレバーや牛乳、卵やうなぎ、色の濃い野菜（かぼちゃやにんじん、ほうれん草など）に多く含まれています。また、ビタミンAの他に、眼神経の機能維持に欠かせないビタミンB群、植物の色素アントシアニンや、魚介類に多いアスタキサンチンも目の疲れに有効だといわれています。これらの食べ物をうまく取り入れた食生活を心がけていきましょう。

9月使用分食材の産地について

9月使用分の食材の産地についてお知らせいたします。

品目	産地	品目	産地
野菜		肉・卵・魚・豆	
玉ねぎ	北海道	豚肉	群馬
しょうが	高知	鶏肉	岩手
にんにく	青森	たまご	栃木
にんじん	北海道	鯖	ノルウェー
エリンギ	長野	鮭	北海道
ぶなしめじ	長野	さんま	北海道 宮城
えのきたけ	長野	果物	
じゃがいも	北海道	シャインマスカット	山梨
きゅうり	福島	黄桃	南アフリカ
大根	北海道	梨	福島
ねぎ	青森	米	
はくさい	長野	備蓄米	福島

食品ロスを減らそう！

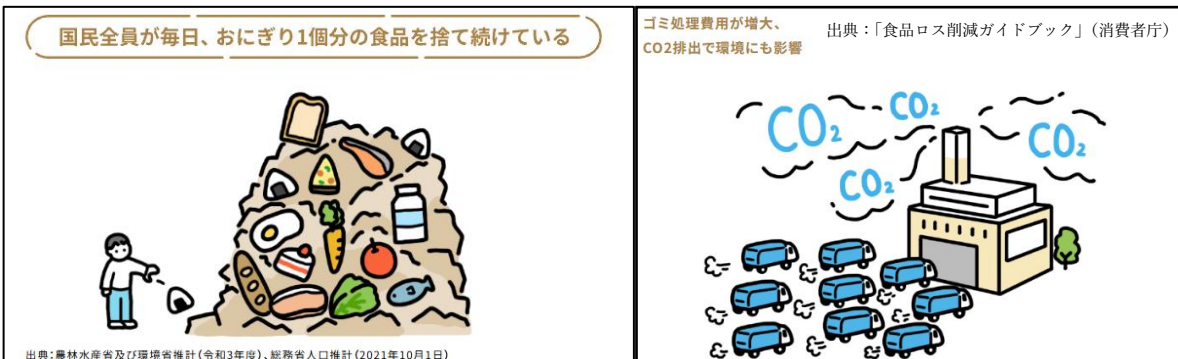
10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

売れ残りや食べ残し、賞味期限切れなど、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。食べられる食品を捨ててしまうことは“もったいない”だけでなく、環境や経済に関わる問題もあります。

食品ロスは大きく2つに分けられ、ご家庭から発生する「家庭系食品ロス」と、給食やお店から発生する「事業系食品ロス」があります。どちらの側面からも食品ロスの削減に努めていく必要がありますが、全体の約47%を占める「家庭系食品ロス」は毎日の生活の中で一人一人が意識して減らしていける食品ロスでもあります。



日本の食品ロス量である約523万トンを、国民一人当たりの食品ロス料にすると、毎日おにぎり1個分(約114グラム)の食品を捨てている計算になります。



食品ロスはもったいないだけでなく、ごみを燃やすことで環境問題にも影響を与えます。特に水分を多く含む食品の焼却には多くのエネルギーが必要になり、処理費用もかかります。また、焼却時には二酸化炭素が排出され、焼却後の灰を埋め立てる土地の問題も発生します。もし、食品ロスを100トン削減できれば、46トンもの二酸化炭素を削減できます。

食品ロスを減らすために一人一人ができることをしましょう。

参考：農林水産省、aff(あふ)10月号 特集「食品ロスって何が問題なの？」

https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/2310/spe1_01.html (最終アクセス:2025/8/26)