

給食だより 10月

しばらく続いた暑さですが、ようやく気温が下がり秋らしくなってきました。

秋は「実りの秋」と言われるように、多くの食べ物が旬をむかえます。給食でも、旬の食材をつかった献立が登場します。給食を通して、お子様とも旬のことや食べ物についてお話していただければと思います。

さて、10月は「食品ロス削減月間」で、10月30日は「食品ロス削減の日」とされています。また、10月16日は「世界食料デー」であり、国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。この機会に、食糧問題について考えてみるのはいかがでしょうか。



日本の1年間の食品ロス 約464万 トン

日本の食品ロスは1年間 464 万トン（2023 年度推計値）であり、日本の人口1人あたりおにぎり1個（102g）を捨てている計算になります。内訳でいうと、食品メーカーや飲食店など事業系からは231万トン、一般家庭からは233万トンが発生しています。一方、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界食料支援量は、年間370万トン（2023年）であり、食料支援量より多くの食べ物を捨ててしまっていることとなります。

事業系の
食品ロス

家庭系の
食品ロス



231万トン



233万トン

食品ロスを減らすコツ（家庭編）

買物

事前に手持ちの食材と期限をチェック
▶メモ書きやスマートフォンなどで撮影した画像が有効

必要な分だけ買う
▶まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる
▶多めに買った場合は、冷凍保存等を上手に活用！

期限表示を知って賢く買う
▶すぐ使う食品は、商品棚の手前から取ってみる

保存

買ったらず処理して、適切に保存する
▶水分の多い野菜はビニール袋等に入れて乾燥を防ぐ
▶根菜類は新聞紙で包むなどして冷暗所で保存

新鮮なうちに冷凍する・冷凍方法を知る
▶野菜や肉などは1回分ずつフリーザーバックに入れ、薄く平らにして、アルミトレイに載せて冷凍庫へ（熱伝導で早く冷凍できる）

ローリングストックをやってみる
▶ふだん食べている食品を少し多めに買い置きして、食べたらその分を買い足す
▶口に合わなかった・・・作り方が分からない・・・など戸惑うことを減らせます。

調理

食品の特徴を知って無駄なく使う
▶野菜を無駄なく（皮ごと、茎、種）
▶無駄の少ない切り方をマスターする
※じゃがいもは芽と周辺の緑色の部分を除く

作りすぎない工夫をしよう
▶予定や体調にも配慮

残った料理はリメイク
▶毎月●日は冷蔵庫の残り物で調理にトライ

クックパッド「消費者庁のキッチン」で
食材を無駄にしないレシピ公開中!

出典：消費者庁
「めざせ！食品ロス・ゼロ～できることから始めよう」

*食材の産地について（9月分）

にんじん	北海道	小松菜	茨城	じゃがいも	北海道	梨	茨城
しょうが	高知	玉ねぎ	北海道	きゅうり	茨城	マスカット	山梨
キャベツ	群馬	しめじ	長野	白菜	長野	たら	アメリカ、ロシア
もやし	栃木	ごぼう	青森	にら	茨城	さば	ノルウェー
えのき	長野	長ねぎ	青森	さつまいも	千葉	さんま	北海道、宮城
大根	青森、北海道	にんにく	青森	いんげん	群馬	米	宮城、北海道