

# 10月給食だより

令和5年 10月  
奥多摩町学校給食センター



風が少し冷たく感じるようになった今日この頃、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、手洗いうがいを忘れずに、しっかり食事と睡眠をとりましょう！

## 日本の1年間の食品ロス 約523万トン

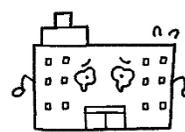
日本の食品ロスは1年間で約523万トン（令和3年度推計値）です。食品メーカーや飲食店などからは約279万トンが、一般家庭からは約244万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

食品メーカー  
などの食品ロス



約279万トン

家庭の  
食品ロス



約244万トン

※令和3年度の推計値です。毎年の食品ロスの推計値は農林水産省・環境省から公表されます。

### 世界の食料支援量よりも多い！

2021年の世界の食糧支援量は約440万トンでした。つまり日本では、世界の食糧支援量よりも多い食べ物が捨てられています。



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

### 食品ロス削減

## 自分でできることを考えてみよう！

食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理を作りすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



### 「期限」の違いを正しく理解しましょう

#### 消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限を過ぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



#### 賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



## 実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう！

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、サケ、サバ、サンマなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

### 秋に美味しい食べ物

