

10月給食だより

令和7年 10月

奥多摩町学校給食センター



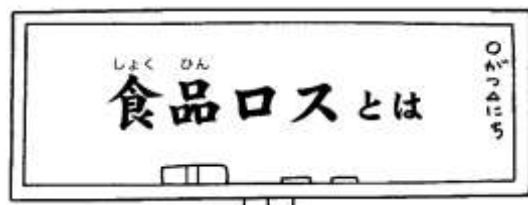
風が少し冷たく感じるようになった今日この頃、みなさんいかがお過ごしでしょうか？

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！

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

日本では、食品ロスが、令和4年度に年間472万トン（推計）発生しています。これは、国民1人当たりに換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分（約103g）を捨てている計算です。

一方で、日本は、多くの食料を海外から輸入しています。また、家計における食費の割合は約4分の1を占めています。日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？



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必要があります。

奥多摩中2年生が考えた

献立が登場します！

「あらゆる世代が健康でおいしい食事」をテーマに行われた食育授業の中で、給食の献立を考えてもらいました。

10月は2献立が実際に給食で提供され、そのうち1献立は地域の高齢の方との給食交流会も実施します。

10月 6日（月） 「秋のメニュー」

ごはん
豆腐いりハンバーグ
さつまいものレモン煮
なめこ汁
牛乳

10月 23日（木） 「秋の旬、和食メニュー」

ごはん
鮭の西京焼き
キャベツと人参のお浸し
奥多摩汁（しょうゆ）
牛乳

資源やエネルギーを大切に！
食品ロスをなくそう！クイズ

Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？

① おお ② おにぎり1こ分 ③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。（いくつでも）

① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。 ② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。 ③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜をかう。 ④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。 ⑤ 食べきれない量だけ調理する。

Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで【 】に言葉を入れましょう。

① ② ③ ④ ⑤

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！

⑤ 食べ物をムダにすると

はこ 運ぶ ・ も 燃やす ・ か 加工する ・ ちやうど 調理する ・ さいばい 栽培する

こたえ Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン（「食品ロス量（令和4年度推計値）」農林水産省）で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす