

食育だより 10月

伊丹市教育委員会
伊丹市立小学校給食センター
令和7年10月発行

木々の葉が鮮やかな赤や黄に変わり、秋の訪れが感じられるようになりました。
暑さも和らぎ、過ごしやすくなってきましたが、朝夕は冷え込むこともあります。
1日の気温の変化で体調を崩さないように、気をつけて過ごしましょう。



10月は食品ロス削減月間です！

Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本^{にっぽん}の食料^{しょくりょう}自給率^{じきゅうりつ}は低く^{ひく}、多くの食料^{しょくりょう}を輸入^{ゆにゅう}しています。
それにもかかわらず、大量^{たいりょう}の食料^{しょくりょう}が捨て^すられています。
食料^{しょくりょう}そのものが無駄^{むだ}になるだけでなく、食料^{しょくりょう}をつくったり
運^{はこ}んだりするために使^{つか}ったエネルギーやごみを処分^{しよぶん}するために
余^よ分^{ぶん}なエネルギーを消費^{しょうひ}していることが問題^{もんだい}になっています。



Q. 日本^{にっぽん}の食品ロス^{しょくひんロス}はどのくらい多いの？

A. 日本^{にっぽん}の食品ロス^{しょくひんロス}は、1年間^{ねんかん}で約464万トン^{まん}※です。食品メーカーや
飲食店^{いんしょくてん}などからは約231万トン^{まん}、一般家庭^{いっぱんかてい}からは約233万トン^{まん}が発生^{はっせい}して
います。国民一人^{こくみんひとり}あたりに換算^{かんさん}すると“お茶碗^{ちやわん}約1杯^{はい}分の食べ物^{たもの}”が毎日^{まいにち}捨て^すら
れていることになるのです。「もったいない」と思いませんか？



食品メーカー
や飲食店
約231万トン



一般家庭
約233万トン

※令和5年度推計値：農林水産省

一人ひとりができることを考えてみよう！！

○在庫の確認をする



買い物^{かいもの}の前に、冷蔵庫^{れいぞうこ}、冷凍庫^{れいとうこ}の
在庫^{ざいこ}を確認^{かくにん}して、無駄^{むだ}な買い物^{かいもの}を
なくしましょう。

○むだなく使う



食材^{しょくざい}の皮^{かわ}は薄くむくようにし、
捨て^すすぎに注意^{ちゅうい}しましょう。
また、食べられる皮^{かわ}もあります。

○期限^{きげん}の違い^{ちがひ}を理解^{りかい}する



消費期限^{しょうひきげん}は、安全^{あんぜん}に食べられる
期限^{きげん}。賞味期限^{しょうみきげん}は、おいしく
食べられる期限^{きげん}。賞味期限^{しょうみきげん}を
過ぎ^すても、すぐ^たに食べられ
なくなるわけではありません。



○食べ残し^{たのこ}はゼロにする



作^{つく}った料理^{りょうり}は、好き嫌い^{すききら}を
しないで、おいしく残^{のこ}さずに
食べ^たきるようにしましょう。

ただし、開封^{かいふう}後は早^{はや}めに食べるように
しましょう。

食品ロス削減取り組み献立が登場

食品ロス削減月間に合わせ、今月の給食に「食品ロス削減取り組み献立」が
登場^{とうじょう}します。

実施日

第1センター：10月28日（火） 第2センター：10月29日（水）

献立

●じゃこ菜めし

ごはん

大根^{だいこん}葉^はとじゃこの炒め物^{いたもの}

大根^{だいこん}の葉^はには、目の健康^{けんこう}を助けるカロテンが
豊富^{ほうふ}です。捨て^すずに使^{つか}いましょう。

●おからコロッケ

●大根^{だいこん}の味噌汁^{みそしる}

●牛乳^{ぎゅうにゅう}

大根^{だいこん}には免疫力^{めんえきりょく}を上げるビタミンC^{びたみんC}が豊富^{ほうふ}です。
また、大根^{だいこん}の皮^{かわ}は金平^{きんぺい}にしたり、干^ほして切り干し大根^{きりかん}に
するなど、捨て^すずに活用^{かつよう}できます。

