

# 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、秋の訪れを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いますが、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. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。

それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。

食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくったり

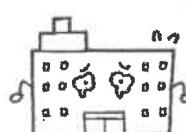
運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために

余分なエネルギーを消費していることが問題になっています。



### Q. 日本の食品ロスはどのくらい多いの？

A. 日本の食品ロスは、1年間で約464万トン※です。食品メーカーや飲食店などからは約231万トン、一般家庭からは約233万トンが発生しています。国民一人当たりに換算すると“お茶碗約1杯分の食べ物”が毎日捨て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

## ひとり かんが 一人ひとりができる事を考えてみよう！！

### ○在庫の確認をする

買い物の前に、冷蔵庫、冷凍庫の在庫を確認して、無駄な買い物をなくしましょう。

### ○期限の違いを理解する

消費期限は、安全に食べられる期限。賞味期限は、おいしく食べられる期限。賞味期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

### ○むだなく使う

食材の皮は薄くむくようにし、捨てすぎに注意しましょう。また、食べられる皮もあります。

### ○食べ残しはゼロにする

作った料理は、好き嫌いをしないで、おいしく残さずに食べるようにしましょう。

ただし、開封後は早めに食べるようになります。

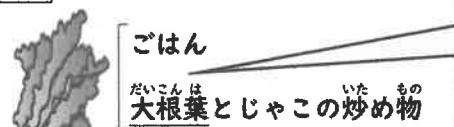
## 食品ロス削減取り組み献立が登場

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)

### こんだて 献立

#### ●じゃこ菜めし



大根の葉には、目の健康を助けるカロテンが豊富です。捨てずに使いましょう。

#### ●おからコロッケ

おからは、豆腐をつくる時にできるしぶりかすです。味噌汁に入れても美味しいですよ。

#### ●大根の味噌汁

大根には免疫力を上げるビタミンCが豊富です。また、大根の皮は金平にしたり、干して切り干し大根にするなど、捨てずに活用できます。

#### ●牛乳

