令和7年10月

給食だより

安全安心で魅力ある学校給食

千葉市【新港・こてはし・大宮】学校給食センター

食育ピクトグラム

実りの秋、収穫の秋を迎え、新米やさんま、さつまいもなど様々な旬の食材が出回る季節となりました。秋の味覚を味わい、食べ物の大切さを改めて考えてみましょう。

今月のめあて「残さず食べよう」

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間 464 万トンの食品ロスが発生しています（令和 5 年度推計値）。これを一人当たりで換算すると年間約 37kg、毎日約102g（おにぎり約1個分に近い量）の食品を捨てていることになります。

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。食品ロスは一人一人の心がけで減らすことができます。

Q どうして食品ロスが問題なの？

A

食べられるはずのものが捨てられるだけではなく、ゴミの焼却にともなう環境問題にもつながります。特に、水分を多く含む食品の焼却には多くのエネルギーが必要なうえ、処理費用も掛かります。また、焼却時には二酸化炭素（CO_2）が排出され、焼却後の灰を埋め立てる土地の問題も発生します。

Q 食品ロス削減のためにできることは？

A

できることを考え実践してみましょう！

食材は必要な分だけ購入する。

野菜の皮などはむきすぎないようにする。

好き嫌いせず、残さず食べる。

消費期限と賞味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」で、期限を過ぎた場合は食べないほうがよい。

・賞味期限は「おいしく食べられる期限」で、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではない。

10月から千葉市産の「コシヒカリ」になります

「コシヒカリ」は粘りが強くつやがあり、ほんのりとした甘みが特徴です。お米には体を動かすためのエネルギー源である炭水化物が豊富に含まれています。千葉市で作られた新米を味わっていただきましょう。

イラスト引用：少年写真新聞社　新食育ブック②

参考文献：農林水産省「食品ロスとは」　消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」