

令和8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

8 食べ残しを
なくそう



食育ピクトグラム

実りの秋、収穫の秋を迎え、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」

10 月は食品ロス削減月間です。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を言います。食品ロスの現状や課題について知り、食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。

食品ロスの現状と課題

日本は、食料の多くを海外からの輸入に頼っている一方で大量の食品ロスが発生しています。



事業者から
231万トン/年
家庭から
233 万トン/年
・食べ残し・過剰除去
・直接廃棄

国民一人当たり
に換算すると・・・
約 37kg/年
約 102g/日

毎日おにぎり
約1個分を捨てて
いる計算に

家庭からの食品ロスは、一般廃棄物の一部として処理されます。その費用は年間 2 兆円、国民一人当たりで換算すると年間18,300 円程度です。費用がかかるだけでなく、温室効果ガスの排出や灰の埋め立てなど環境にも負荷がかかっています。

食品ロス削減のためにできること

(買い物編)

- ・買い物前に食材を確認し、使う分食べきれの分だけ買う。
- ・手前にある商品を選ぶ。



(家庭編)

- ・適切に保存し、残っている食材から使う。
- ・食べきれの量を作る。



(給食編)

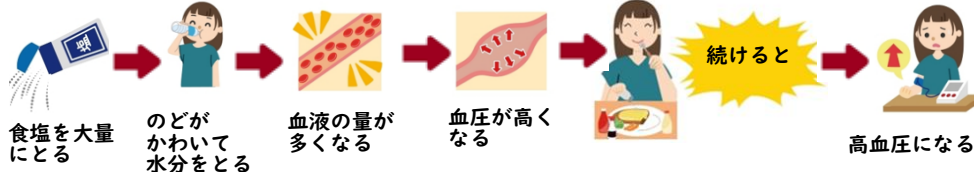
- ・食べる時間を確保できるように、素早く準備をする。
- ・給食を配り終わったときに、食缶に残りがないように配膳する。



減塩ってなに? コラム① 食塩のはたらき

毎月 19 日は食育の日

ちばし食育
レシピ
野菜等のレシピは
こちら!



千葉市はCGFHLローカルグループと連携して、減塩レシピの開発など普及啓発を行っています。減塩でもおいしいレシピを紹介しています。詳しくはこちら →



【主な引用/参考文献等】

「知っていますか?食塩のとりすぎ問題～身近な栄養のおはなし」厚生労働省
ちば市政だより 2024 年(令和 6 年)8 月号

【文責】健康推進課

高血圧になると心臓や脳の病気を起こしやすくなります。こどもの頃から食塩のとりすぎには注意しましょう。

【主な引用/参考文献等】

小川万紀子『家庭とつながる!新食育ブック④食の自立』少年写真新聞社

松本恒『サッと使えてしっかり指導!食育サポート集②』少年写真新聞社、『令和7年度版 食品ロス削減ガイドブック』消費者庁