



給食だより



千葉市立寒川小学校



ストップ！
食品ロス！

ちばし さくげん
千葉市ごみ削減キャラクター
へらそうくん



こんげつ
今月のめあて

食品ロスについて

かんがえよう

食品ロスって？

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことです。

日本では、こうした食品ロスが1年間で約464万トンも発生しています。（令和5年度推計値）

これは、一人当たり、毎日おにぎり約1個分のご飯の量を捨てていることになります。もったいないですね。

食品ロスをへらすためにできること

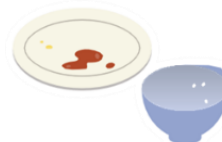
10月は「食品ロス削減月間」です。食品ロスを減らすために一人ひとりができることを考えましょう。学校やうち、レストランなどで、私たちができることはあるかな。

①自分が食べきれる量や、どうしても食べられない物を知りましょう

②好ききらいなく食べましょう

③食べきれる分だけ買いましょう

④食べきれる分だけ注文しましょう



みんなで一緒に考えよう！食品ロスクイズ！

①日本人一人あたりの1年間の食品ロスは、重さでどれくらいでしょうか？

ア. 約3kg イ. 約37kg ウ. 約370kg

②「食品ロス削減月間」は何月でしょうか？

ア. 1月 イ. 5月 ウ. 10月

③食品ロスをへらすために、毎日の生活でできることはなんでしょうか？

ア. 食べ残さない イ. 買いすぎない ウ. 作りすぎない



㊦㊧㊨㊩㊪㊫㊬㊭㊮㊯㊰㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿

みんなだいすき！ チキンごぼう

<ざいりょう（4にんぶん）>

- ・とりにく 150g
- しょうが 少々
- 酒 小さじ1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- ・ごぼう 小さめ1本
- ・だいす 25g
- ・かたくりこ 適量
- ・あげ油 適量

★たれ

- ・さとう 小さじ2
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ2
- ・白いりごま 小さじ2

<つくりかた>

- ①ごぼうはゆでておく。大豆はもどしておく。とりにくは●で下あじをつけておく。
- ②ゆでたごぼうと大豆に、かたくりこをつけて、油であげる。
- ③とりにくは水気をきり、からくりこをまぶして、油であげる。
- ④★たれの調味料をにたてて、たれをつくる。
- ⑤たれに、あげたとりにく、ごぼう、大豆をいれ、ごまをいれてよくまぜる。



●9月に使用した主な食材の産地

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
にんじん	北海道	もやし	千葉県・栃木県	ねぎ	青森県	なし	千葉県
たまねぎ	北海道	きゅうり	群馬県・福島県	はくさい	長野県	のり	千葉県
こまつな	千葉市・群馬県	さつまいも	千葉県	しめじ	長野県	とりにく	岩手県・鹿児島県
キャベツ	群馬県	じゃがいも	北海道	ごぼう	青森県	ぶたにく	千葉県