

10月 給食だより

令和8年 寒川小学校

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461万トンも発生しています（令和6年度推計値）。このうち、約半分は家庭から捨てられているものです。その中には、冷蔵庫などに入れたまま調理されずに消費期限や賞味期限が過ぎてしまい、そのまま捨てられてしまったものもあります。とてももったいないですね。

今月の給食目標 食品ロスについて考えよう

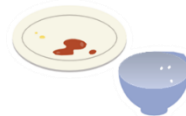


千葉県ごみ削減キャラクター
へらそうくん

食品ロスを減らすためにできること

家庭でも、学校でも、お店でも「食品ロス」を意識して行動することが大切です。

- 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 好き嫌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

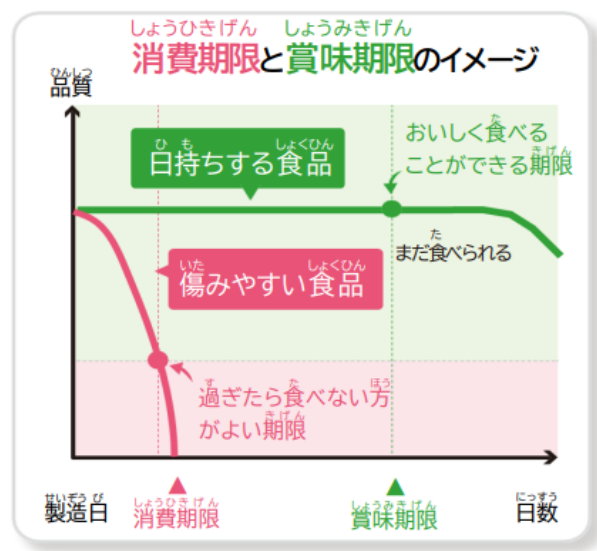


食品ロスの約半分は家庭から捨てられているものです。その中には、冷蔵庫などに入れたまま調理されずに消費期限や賞味期限が過ぎてしまい、そのまま捨てられてしまったものもあります。とてももったいないですね。

知ってる？消費期限と賞味期限の違い

消費期限
安全に食べられる
期限のこと
期限が切れたら食べない方が良いでしょう。

賞味期限
おいしく食べられる
期限のこと
期限が切れてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



出典：消費者庁消費者教育推進課「食品ロス削減関係参考資料」

※消費期限も賞味期限も、袋や容器を開けなくて、書かれた通りに保存していた場合の安全やおいしさを約束したものです。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。

お米と日本人の食

10月から給食では千葉県市内産の新米「こしひかり」を提供します。

お米は日本人にとって主食であり、古来から神事や祭事において中心となる重要な作物でした。しかし、1人当たりの年間消費量は1962(昭和37)年度の118.3kgをピークに2022(令和4)年度は50.9kgまで減少しています。さらに米価格の大きな変動も社会に大きな影響を及ぼしています。この機会にお米のよさを見直して新米をおいしくいただきましょう。

主食としてのご飯のよさ

主食にはお米のご飯のほか、小麦などから作られるパンやめんもあります。主食となる食べ物の多くにふくまれている炭水化物(糖質)は体や脳を動かすエネルギー源で、みなさんにとっては体が成長するために欠かせません。主食としてのご飯にはつぎのようなよさがあります。

●どんな料理にも合う!



和洋中、どんな料理にもよく合います。

●腹持ちがよい!



粉でなく粒のため、消化がゆるやかに進みます。

●塩分はゼロ!



パンやめんと違って、食塩を使わずに作れます。

●量の調整がしやすい!



食べる量を自分で考えて柔軟に調整できます。

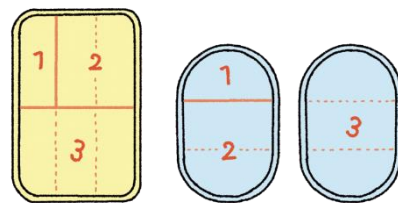
10月5日はお弁当を持って遠足へいきます

下記のことに気をつけて作ってみましょう

栄養のバランスを考えよう!

主食・主菜・副菜のバランスがポイント

主食	ごはんなど	(体を動かすエネルギー源)
主菜	肉、魚、卵などのおかず	(血液や筋肉など体をつくる)
副菜	野菜、かいそうなどのおかず	(体のバランスを整える)



お弁当箱の面積を6等分して、主食が3、主菜が1、副菜が2の割合で詰めると栄養バランスがよくなると言われています。

お弁当を作る時のポイント!

- ① 彩りや季節感を工夫する
- ② 水気、汁気をしっかりきる
- ③ 十分に冷ましてから詰める
- ④ 料理が動かないように詰める
- ⑤ 味付けの偏らないものを選ぶ
- ⑥ 同じ料理方法のおかずを重ねない



衛生面に気を付けよう!

食中毒予防の3原則

「つけない・ふやさない・やっつける」
を守りましょう。

忙しくて時間がない!! そんな時にできる工夫は…?

- ① 前日にお弁当作りの準備を整えておく
- ② 夕食のおかずをお弁当用に取り分けておく
- ③ 冷凍食材などを上手に利用する