

きゅうしょくだより

令和8年
10月号
作成者
東成区栄養教職員

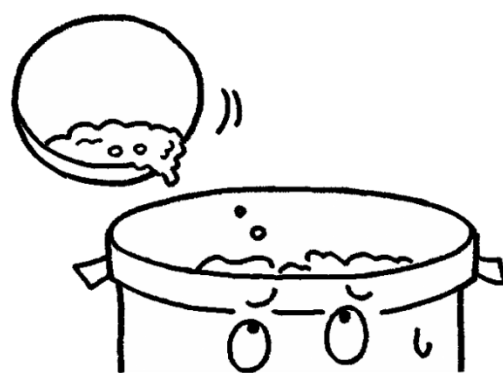
10月は「食品ロス削減」月間です！

食品ロスって何？

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べもののことを「食品ロス」といいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、食べ残しなどがあります。

食べものそのものがむだになるだけでなく、ごみになった食べものを処分するために、余分なエネルギーを使うことにもなります。

食品ロスを減らすために、自分に何ができるのか考えてみましょう。



日本では1年間に、家庭から約224万トンもの食品ロスが出ているそうです。これを1・2年生の給食のごはん1食分に置きかえると…

なんと約145億食分！

出典：環境省「食品ロスの発生量の推計値」

今日からできる！ 食品ロスを減らす工夫

～食べものをむだにしないために、できることからはじめてみよう～



準備を早くして食べる時間を長くする。



食べられる量に減らしたり、増やしたりする。



給食を残さず盛りつける。



苦手でも、一口からがんばって食べてみる。



食べることは、命をいただくこと。
私たちは、動物や植物の命をいただいて、生きています。「いただきます」には、食べものや、食事を作ってくれた人などへの「ありがとう」の気持ちが込められています。



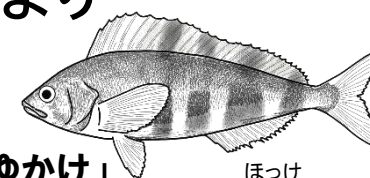
10月のきゅうしょくより

★新食品登場

28日(水)「ほっけのおろしじょうゆかけ」

ほっけが給食にはじめて登場します。

ほっけは、寒い海にすむ魚です。



★苦手？でも食べてほしい、栄養いっぱいのおかず

2日(金)

「ふきよせ煮」

さといも、れんこん、しめじなど、秋の味覚を盛り合わせた煮ものです。給食室で、時間をかけて調理します。ぜひ、味わって食べてほしい一品です。



9日(金)

「高野豆腐のいり煮」

骨や歯を丈夫にするカルシウムがたくさんとれる副菜です。

のこさず
たべてね！



お皿のごはん、 きれいに食べられますか？

最後の一粒まで、残さずきれいに食べたいのに、お皿にひっついたごはん粒がとりにくく、困っている人がいたら、ぜひこの方法をためしてください！

ごはんがかわいて、ひっつかないうちに、お皿のはしによせながら、食べる。

