

給食だより

令和8年度
10月号
北区立田端中学校

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすにはどうしたらよいのか考え、実践していきましょう。

日本の食品ロスは年間464万トン



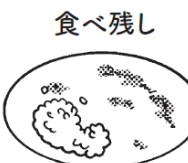
手つかずの食品
(直接廃棄)

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間464万トン（令和5年度推計）です。ここ数年で事業系、家庭系ともに減少傾向にあります。それでも1人1日あたり、おにぎり1個分のごはんを捨てているのと同じ量です。

家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」が42%、「手つかずの食品（直接廃棄）」が43%、「皮のむき過ぎ（過剰除去）」が15%です。日本の食品ロスの約半分は家庭から発生しています。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO₂の排出量が増えたりすることで、地球温暖化を加速させる深刻な環境問題につながります。大切な食べ物を無駄にしないために、1人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



皮のむき過ぎ
(過剰除去)



食べ残し

今日からできる！食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに
食べる



すぐに使うなら、
手前の商品を買う



必要な分だけ
買う



期限表示を
正しく理解する



給食室での食品ロス削減の取り組み

人数分を
正確に作る



給食は、足りなくなったり、作りすぎたりしないように、毎日、人数分を正確に計算して作っています。

献立を
振り返る



給食時間の様子、返却されたワゴンなどをみて次の献立のヒントを探します。調理員さんや納入業者さんにも反応を伝えます。

献立のねらいを
伝える



毎日の給食メモでは、その日の食材・調理・生産・関連の食文化のことなどを、クイズを交えて伝えています。

できたての
おいしさを



「熱いものは熱く、冷たいものは冷たく」おいしく味わえるように、時間を逆算して調理し、教室に届けています。

👁️👁️👁️👁️👁️👁️👁️👁️👁️👁️ 疲れ目にビタミンを👁️👁️👁️👁️👁️👁️👁️👁️👁️👁️

「目のビタミン」ともいわれるビタミンAは、目の健康を維持する働きがあり、緑黄色野菜やうなぎ、レバーなどに多く含まれます。また、ビタミンB₁やB₂は、視神経の働きを高め、目の筋肉の疲れをとる働きをします。



10月10日は目の愛護デー

数字を横にすると目とまゆの形に見えることから制定された記念日です。私たちの生活は知らず知らずのうちに目を使いすぎてしまいがちです。この機会に目の健康について考え、目の健康に良い食べ物を食べたり、スマートフォンやゲームなどの画面を見る時間を減らしたりして、目をいたわりましょう。9日は、目に良い食材を使った給食を提供します。

【10月給食の紹介】

■23日(金)十三夜・栗名月



旧暦の9月13日の夜、見える月を愛でて秋の収穫に感謝するお月見の行事です。秋の収穫物（栗や豆）を備えることから、「栗名月」や「豆名月」とも呼ばれています。給食では、収穫した栗をたくさん使って『栗ごはん』を提供します。

■24日(土)合唱コンクール当日

のどの粘膜を保湿してくれる「はちみつ」と、保護してウィルスの侵入を防いでくれるビタミンCたっぷりの「レモン」を使った『はちみつレモンゼリー』を提供します。