

いただきます～す

給食だより
令和7年10月
四街道市学校栄養士会

＊育て！元気な四街道っ子＊ ～子どもに身につけてもらいたい食習慣～

「もったいない」を合言葉に！ 食品ロスを減らそう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のおきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

食品ロスはどこで発生しているの？

食品メーカー



小売店



飲食店



家庭



食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、さまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期限がすぎた売れ残りなどの他、飲食店や家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。

日本の1年間の食品ロス約464万トン!!

日本の食品ロスは1年間で約464万トン（令和5年度推計値）です。食品メーカーや飲食店などからは、約231万トンが一般家庭からは233万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

食品メーカー
などの食品ロス



約231万トン

家庭の
食品ロス



約233万トン

世界の食料援助量よりも多い！

2023年の世界の食料援助量は370万トンです。世界には食べ物がいない人たちがたくさんいるのに、日本では約1.3倍に相当する食べ物が廃棄されています。これを機会に「世界食料デー」について、考えてみませんか。

捨てちゃうなんて もったいない！

食材を腐らせたり捨ててしまったりするのは、もったいないことです。食材は工夫次第で使いきれます。例えば余った餃子の皮をミニピザの生地にするなどです。消費者庁などが使いきりレシピを公開しています。活用してみてはいかがでしょうか。



似ているけれど
全然違う

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいです。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。

消費期限

賞味期限

賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



10月16日は

世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



給食レシピの紹介 「五目金平」

<材料 4人分>

- ・じゃがいも 1個（拍子木切り）
- ・豚肉 40g（千切り）
- ・ごぼう 小1本（ささがき）
- ・人参 1/4個（太め千切り）
- ・つきこんにゃく 80g（2cmに切る）
- ・油揚げ 1/2枚（千切り）

<作り方>

- ①じゃがいもを蒸す。
- ②ごま油で豚肉を炒め、ごぼう・人参・つきこんにゃくを加える。
- ③油揚げを加え、★の調味料を入れる。
- ④①のじゃがいもを加えて、味をととのえる。

★

- ・醤油 小さじ2
- ・砂糖 大さじ1
- ・みりん 小さじ1
- ・酒 小さじ1
- ・塩 少々
- ・ごま油 適量

<食品ロスのポイント>

- ・じゃがいもや人参の皮は、捨てずにちぢみ、かき揚げ・お好み焼きなどに使って食べることが出来ます。一度お試しを！

自分でできることを

考えてみよう！

まだ食べられるのに捨ててしまうのはとてももったいないです。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切です。残さず食べることも食品ロスの削減につながります。「必要なものだけを買う。」「余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにする。」「野菜の皮を厚くむいたり、レタスなどの外側の葉を取り除いたりして食べられる部分を捨てない。」「野菜の皮も料理に利用する」など家族で協力して取り組みましょう。



