

がつ
10月

給食だより



令和8年10月
呉市学校給食共同献立実施校
給食だより
発行：呉市教育委員会学校安全課

朝夕に少しずつ秋の気配が感じられるようになり、過ごしやすい季節となりました。秋は、新米やさつまいも、きのこ、果物など、おいしい食べ物がたくさん出回る季節です。その一方、たくさんの食べ物を捨ててしまっている実態もあります。10月は「食品ロス削減月間」です。毎日の食事をおいしくいただけることに感謝しながら、今月は「食品ロス」について考えてみましょう。

食品ロスってなに？



「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です。食品メーカーや小売店、飲食店や家庭などさまざまな場面で発生しています。令和6年度の日本の食品ロスは約461万トン、1人当たり年間37kg、毎日100gの食べ物（おにぎり1個分ぐらい）を捨てていることになります。

作り過ぎて
売れ残って
しまった。



食品メーカー



小売店



飲食店



家庭

くさってしまった。

賞味期限が切れてしまった。

注文し過ぎて食べ切れなかった。

消費期限が切れてしまった。

食べ物は、育て、運び、売り、調理するなど、多くの人の力によって私たちの食卓に届いています。食べ物を捨ててしまうことは、食べ物だけでなく、そこに力のかかった人の努力や、食べ物を作るために使われた水やエネルギーなども無駄にしてしまうことにつながります。

わたしたちにできること



学校や家庭でも、一人一人が少し意識することで食品ロスを減らすことができます。

学校では・・・

- ◇自分が食べられる量を知ること
- ◇苦手の食べ物も一口は食べてみる



食べられる量には個人差があります。無理をして食べるのではなく、自分に合った方法で無駄を少なくしていきましょう。

家庭では・・・

- ◇買い過ぎないこと
- ◇作り過ぎないこと
- ◇食べ物を正しく保存すること



買い物の前に、家にある物を確認し、必要な量を考えて買いましょう。



家族が食べ切る量を考えて作りましょう。



それぞれの食べ物に合った方法で保存し、食べられるうちにおいしくいただきましょう。

「うちでは、どんな食品ロスがあるかな?」、「食べ物を無駄にしないためには、何ができるかな?」と、ぜひご家族で話し合ってみてください。

「残さず食べよう」と頑張ることだけが食品ロス削減ではありません。食べ物を大切にする気持ちを持ち、自分にできることを一つずつ実践していくことが大切です。実りの秋、毎日の食事に感謝しながら、家族みんなで「もったいない」を減らす取組を始めてみませんか?

おいしい! 広島プロジェクト

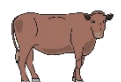


広島県では現在、「おいしい! 広島プロジェクト」が展開されています。海の幸・山の幸に恵まれた広島には、歴史に育まれた豊かな食文化があります。この取り組みは、広島ならではの食の魅力を発信することで、その食文化を未来へと受け継いでいくことを目的としています。学校給食では、今年度は県の補助金を活用して、「おいしい! 広島」農林水産物給食等提供事業を実施しています。広島県産の農林水産物を提供することで、地域を大切にする心を育てるとともに、県産農林水産物の消費拡大を目指します。10月19日(月)の給食には、広島県産を使った「広島スタミナ牛丼」が登場します。おいしい広島県産をたっぷり味わいながら広島の食の魅力を学びましょう。

料理紹介 ~広島スタミナ牛丼~

＜材料(4人分)＞

ごはん4杯、広島県産牛もも肉300g、にんにく少々、しょうが少々、たまねぎ300g、系こんにやく70g、にら30g、油適量、酒5g、みりん5g、砂糖15g、しょうゆ25g、粉唐辛子少々



＜作り方＞

①にんにく、しょうがはみじん切りにする。たまねぎはせん切りに、にらは2cm程度の長さに切る。系こんにやくはあく抜きをしてざく切りにする。②鍋に油、にんにく、しょうがを入れて火かけ、香りが立ったら牛肉、たまねぎ、系こんにやくを順に加えて炒める。③酒、みりん、砂糖、しょうゆで味を調える。④にらを加えてさっと炒め、粉唐辛子をふり、ごはんの上に盛り付ける。