

食育だより

食品ロスを減らそう!!

令和8年度(2026年度) No.11
豊中市立上野小学校 栄養教諭

“食べ残し、売れ残り”や“期限が近い”など様々な理由で、まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」。令和元年10月1日に施行された「食品ロス削減推進法」において、10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められました。



日本では、「食品ロス」の量が年間464万トン・毎日大型トラック(10トン車)約1,270台分(注1)の食品を廃棄しているとされ、日本の人口1人当たり毎日おにぎり1個(102g)を捨てている計算になります。日本では、家計における食費は消費支出の中で27.7%(注2)を占めています。「食料自給率(カロリーベース)」は38%(注3)で、食料の多くを「海外からの輸入」に依存しています。また、世界の食料廃棄量は年間約13億トンで、生産された食料のなんと約3分の1を廃棄しています。(注4)



家庭の食品ロスの理由としては、以下の3つの理由があげられます。



食べ残し

傷んでいた

期限切れ

身近な食品ロスを減らすための

基本は、買物時に「買いすぎない」、

料理を作る際「作りすぎない」、

外食時に「注文しすぎない」、

そして「食べきる」ことが重要です。

これ以外には、食品の適切な保存も大切です。最近、SNSで“1食分の給食が貧相だ”“こんな量で足りるのか?”と給食の画像を添付して投稿されているものを見ることがありますが、現実には学校での“給食食べ残しをどう減らすか”が問題になっています。ちなみに、上野小学校の4月～9月まで毎日おかずが残る割合は約16.6%です。給食は各クラス分の必要量を食缶に入れて教室まで届けています。予備分を入れているわけではありませんが、残ってしまうこともあります。食品・食料のために日々がんばっている多くの人のためにも、少しでもみんなに食べてもらえると嬉しいです。給食を提供する側としても、どうすればより食べてもらえるか…これからもみなさんと考えていきたいです。

自分で行える! 食品ロスを減らす工夫

食品ロスは家庭からも多く発生しています。その家庭の食品ロスを減らすためには、食べきることが大切です。例えば、必要なものだけ買い、余った食材や料理は別の料理に活用し、食べきりをするなどです。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みたいですね。



注1: 令和5年度推計(農林水産省・環境省)

注2: 総務省「家計調査2024年」

注3: 農林水産省「食料需給表(令和5年度)」

注4: 国連食糧農業機関(FAO)「世界の食料ロスと食料廃棄(2011年)」

出典: 政府広報オンライン

「食品ロスを減らそう! 今日からできる家庭での取組 1・2・4ページ」を加工して作成

裏面に続きます

A 11月 こんだてカレンダー

☆「牛乳」は、毎日つきます。
☆「直送品」がある日は色がついています。

月	火	水	木	金
2 ごろごろポテト しろみぎかなのいろどりやさいソースかけ ごはん わかめのみそしる 「ほね」にちゅうい!	11月8日は いい歯の日 しっかりよくかんで食べましょう!	4 フックメニュー はくとうゼリー チキンのチーズオープンやき ごはん こめこビーフカレー	5 ツナとまよしのソテー だいがくいも クロワッサン マカロニスープ クロワッサンは、フランス語で「三日月」という意味があります。	6 いい歯の日メニュー かみかみこんさいサラダ こもちしやものフライ ごはん あつあげとさといものごまみそに 11月8日は「いい歯の日」です。教室に配られているメモと動画を見てください。 こもちしやものフライは「ほね」にちゅうい!
9 ひきにとやさいのチャプチェ チヂミ ごはん サムゲタン 「サムゲタン」は、韓国朝鮮料理の1つです。本来はもち米ですが、給食用にアレンジしてもち麦を使用しています。プチプチとした食感も楽しんでください。	10 フックメニュー 「りっちゃん」のサラダ たまごロール ミルククリーム かつおぶし コッペパン ミートスパゲティ 1年生の国語「サラダでけんき」から「りっちゃん」のサラダが今年も登場します。クラスでかつお節をかけて完成させてください。	11 にくだんこのあまずあんかけ(5こくら) ちゅうかサラダ ごはん ワンタンスープ サラダやスープに入っているにんじんには、カロテンという、かぜなどの病気を防ぐに役立つ栄養素がたくさん入っています。にくだんこのあまずあんかけの「5こくら」は、めやすです。	12 ドレッシング ツナサンド フィッシュフライ コッペパン コーンポタージュ フィッシュフライは「ほね」にちゅうい!	13 だいこんとあぶらのために さけのしおやき ごはん わかめのみそしる 納豆の容器は、重ねて食べ残しといっしょにビニールぶくろにまとめて入れてください。 さけのしおやきは「ほね」にちゅうい!
16 フックメニュー かいそうはるさめのあまずあえ さばのみりんぼし ごはん 「かさこじょう」のおんがえしのみそしる 今日のみそしるは、2年生の国語「かさこじょう」に出てくる食べ物を使っています。 さばのみりんぼしは「ほね」にちゅうい!	17 もやしとにらのいためもの こめこぎょうざ(2こ) こめことうにゅうパン どうふいりこまとうにゅうスープ どうふと豆乳のものになっている大豆は、「畑のお肉」と言われるほどたんぱく質が多い食べ物です。他にもみそ、しょうゆなど様々な食べ物のものになっています。	18 フックメニュー とろ〜りグラタン チキンボール(6こくら) ごはん セルフケチャップライス 「バムとケロのそらのたび」で、80才のおじいちゃんのおたんじょう日パーティーで食べられているメニューです。給食に出てくるので試してみてください。 チキンボールの「6こくら」は、めやすです。	19 ドレッシング さといもサラダ とりにくのオニオンソースかけ コッペパン かぶのかきたまスープ 里芋は、くきの部分を食べる野菜です。日本では、お米より昔から食べられていました。	20 さきみとだいこんのあまずあえ あげだしあつあげ ごはん ぶたじゃが 新給食の日メニュー 11月24日は「和食の日」です。教室に配られているメモと動画を見てください。
いいにほんしよく 11月24日は 和食の日 副菜 主菜 副菜 ごはん 汁物	24 イタリアンサラダ さかなすりみカツ コッペパン チキンヌードルスープ チキンヌードルスープは、アメリカの代表的な家庭料理です。肉や野菜、スパゲッティが入っていて、食べると体を温まります。	25 フックメニュー ベーコンとれんこんのピリかめいため たこやきフライ(2こ) ごはん のりふうみのたまごスープ 「給食委員はアイドル」という本に登場する「ルミちゃん」が大好きな「たこやき」フライです。 お話を気になる人は本も読んでみましょう。	26 かぼちゃサラダ ケチャップハンバーグ コッペパン ニョッキのクリームに かぼちゃは英語で「pumpkin(パンプキン)」と言います。 「pumpkin」の1つでビタミンAがたくさん含まれています。ニョッキはよくかんで食べましょう。	27 きりぼしだいこんのにくみそ いかのソースやき ごはん こまつなのすましじる いかの足の本数は10本です。そのうち2本は長くのびていて、エサをつかまえる時に使います。 いかのソースやきは、よくかんで食べましょう。
30 ゆばとほうれんそうのおひたし さけフライ ごはん なめこのみそしる さけフライは「ほね」にちゅうい!	11月24日は パンの日なので 11月20日の ごはんの日に 「和食の日メニュー」がです!	読書週間 給食 はしは毎日持てきましょう スプーンマークの日にスプーンを配りましょう。 はしマークの日ははしを使いましょう。	※カレンダーに書いている「Oこくら」は低学年の目安です。重さで量って入れているので、学年や大きさによって数が変わることがあります。	

旬の果物チェック表

旬とは、よくとれて味がもっともよい時季のことです。果物の旬を見てみましょう。

しらぬひ(デコポン)

いちご

きよみ

ゆず

きんかん

びわ

さくらんぼ

すいか

みかん

りんご

ブルーベリー

メロン

もも

ぶどう

かき

なし

通年(輸入)

バナナ

オレンジ

グレープフルーツ

パイナップル

給食の果物

給食でも旬の果物をなるべく出すようにしています。6月はさくらんぼ、7月は冷凍みかん、今月は「ぶどう(巨峰)」を出しました。ぶどうの品種もいろいろありますが、今回は種なし巨峰でした。

種なし巨峰

JAながの 須高ぶどう部

↓立派なぶどうでした!1粒ずつ、はずして洗います。

↑電解水で消毒して、学校へ届けています