



食育だより



令和6年度
栄南小学校

空が澄み、秋を感じられる頃となりました。10月は暑さがやわらいで、一年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事からしっかり栄養をとって、健康な体をつくりましょう。



食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」です。「食品ロス」とは、売れ残りや食べ残し、期限切れ食品など、まだ食べられるのに捨てられている食品のこと。世界には、十分に食べられずに苦しんでいる人がたくさんいます。一方で、日本はたくさんの食べ物を輸入しながら、たくさんの食料を捨てています。最近、ニュースなどでよく耳にするようになった「食品ロス」の問題について、一緒に考えてみましょう。

日本の一年間の食品ロス量はどれくらい？

家庭系
約244万トン
46.7%



事業系
約279万トン
53.3%

食品ロス量
約523万トン

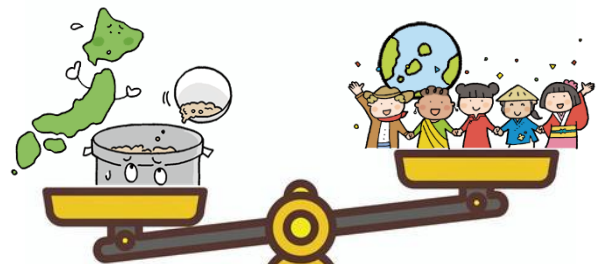
一人あたり毎日おにぎり1個分の食品を捨てているのと同じ量になります。

食品ロスは大きく分けて2つに分類できます。料理の食べ残し、使わず捨てられてしまう食品など、各家庭から発生する「家庭系食品ロス」と、小売店での売れ残りや返品、飲食店で発生する食べ残しなど、事業活動を伴って発生する「事業系食品ロス」です。全体の約47%を占める「家庭系食品ロス」は、毎日の生活の中で一人ひとりが意識して減らしていける食品ロスでもあります。*農林水産省、環境省推計(令和3年度)

世界の食料支援量よりも多い日本の食品ロス量

日本の食品ロス量は、食料支援機関である国連ダブリューエフピー W F P が 2021年に実施した食料支援量の約1.2倍にもなります。貧困や災害時の緊急支援など、世界の人々に対して支援される食品の量より、日本で捨てられてしまう食品の量の方が多のです。

栄南小学校の給食でも、毎日約1.1kgの食べ物が、食べ残しにより捨てられています。一人ひとりが自分にできることを考え、意識していきましょう。



日本の1年間の「食品ロス量」
約523万トン

国連 W F P の1年間の「食料支援量」
約440万トン

約1.2倍

にほん じゅうさんや ことし
日本だけの十三夜 (今年は 10/15)



にほんは、十五夜じゅうごやのあとにもう一度いちど、おつきみおつきみがあります。「十三夜じゅうさんや」と
 いい、昔むかしのこよみで9月13日がつにちにあたる日ひで「後の月のちの」ともよばれ
 ています。また、豆まめや栗くりをおそなえすることから「豆名月まめめいげつ」「栗名月くりめいげつ」
 ともよばれています。

め けんこう エー
目の健康にビタミンA

10月10日は「目の愛護デー」です。

目の健康けんこうに関わる栄養素えいようそとして「ビタミンAエー」
 があります。不足ふそくすると、暗いくらところで物ものが見え
 にくくなることや、ドライアイ、視力低下しりょくていがの原因げんいん
 となります。タブレット等などを活用かつようすることが増え
 た現代げんだいに、意識いしきしてとりたえいようそい栄養素ひとの一つです。

ビタミンAは油エー あぶらに溶けやすいビタミンなので、
 油あぶらと一緒に調理いっしょ ちょうりすると吸収率きゅうしゅうりつが高たかまります。

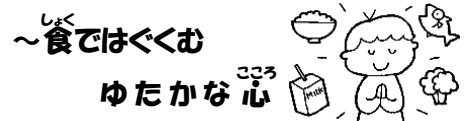
エー おお た もの
ビタミンAが多い食べ物



Happy Halloween

10月31日がつにちはハロウィンです。ハロウィンはヨ
 ーロッパが発祥はっしょうのお祭りまつで、秋あきの収穫しゅうかくを祝いわ
 い、悪い霊わるいを追い出おします。この日ひには「ジャッ
 ク・オ・ランタン」という、かぼちゃの中なかをくり抜ぬい
 て顔かおを作つくった飾り物かざものを家いえの軒下のきしたに置おきます。
 給食きゅうしょくではハロウィンにちなみ、かぼちゃコロッ
 ケを給食きゅうしょくに出だします。お楽しみたのみに!!

しょくひん さくげんこんだて しょうかい
～食品ロス削減献立の紹介～



10月がつは「食品ロス削減月間しょくひん さくげんげっかん」、そして10月30日がつにちは「食品ロス削減の日しょくひん さくげん ひ」です。30日にちの給食きゅうしょく
 献立こんだてでは、調理ちょうりのごみすくを少なくしたり、捨すてられてしまう食しょくざい材かつようを活用くふうしたりする工夫くふうをしまし
 た。ぜひこの機会きかいに、食品ロスしょくひんを減へらす工夫くふうについても考かんがえてみてください。

皮ごと野菜入りカレーライス
 にんじん、さつまいもなど、野菜やさいを皮かわごと
 と使うつかことで、調理ちょうりで出てくるごみへを減へら
 すことができます。

おからのカップケーキ
 豆乳とうりゅうを作る際さいに出でるおからは、その多おほく
 が廃棄はいきされてしまいます。食物繊維しょくもつせんいたっぷ
 りなので、ヘルシーなデザートたが作つくれます。

ブロッコリーのサラダ
 ブロッコリーは廃棄率はいきりつがとて高い野菜たか やさい
 です。捨すてられがちな茎きの部分ぶぶんも、皮かわを厚あつ
 めにむくことでおいしく食たべられます。

