



# 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

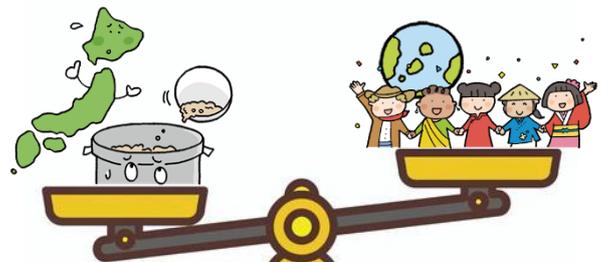
一人あたり毎日おにぎり1個分の食品を捨てているのと同じ量になります。

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、十五夜の後にもう一度、おつきみがあります。「十三夜」といい、昔のこよみで9月13日にあたる日で「後の月」ともよばれています。また、豆や栗をおそなえすることから「豆名月」「栗名月」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。

目の健康に関わる栄養素として「ビタミンA」があります。不足すると、暗いところで物が見えにくくなることや、ドライアイ、視力低下の原因となります。タブレット等を活用することが増えた現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAは油に溶けやすいビタミンなので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

エー おお た もの  
**ビタミンAが多い食べ物**



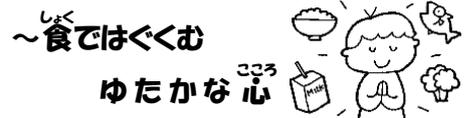
にんじん ほうれんそう かぼちゃ レバー



**Happy Halloween**

10月31日はハロウィンです。ハロウィンはヨーロッパが発祥のお祭りで、秋の収穫を祝い、悪い霊を追い出します。この日には「ジャック・オ・ランタン」という、かぼちゃの中をくり抜いて顔を作った飾り物を家の軒下に置きます。給食ではハロウィンにちなみ、かぼちゃコロッケを給食に出します。お楽しみに!!

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月は「食品ロス削減月間」、そして10月30日は「食品ロス削減の日」です。30日の給食献立では、調理のごみを少なくしたり、捨てられてしまう食材を活用したりする工夫をしました。ぜひこの機会に、食品ロスを減らす工夫についても考えてみてください。

**かわごつやさいいりカレーライス**  
 にんじん、さつまいもなど、野菜を皮ごと使うことで、調理で出てくるごみを減らすことができます。

**おからのカップケーキ**  
 豆乳を作る際に出るおからは、その多くが廃棄されてしまいます。食物繊維たっぷりなので、ヘルシーなデザートが作れます。

**ブロッコリーのサラダ**  
 ブロッコリーは廃棄率がとても高い野菜です。捨てられがちな茎の部分も、皮を厚めにむくことでおいしく食べられます。

