



10月の給食目標: 食品ロスについて考えよう

美園中学校 給食室

10月の給食目標は「食品ロスについて考えよう」

食品ロスとは…

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことで、食べ残しはもちろん、賞味期限が切れて捨ててしまうこともあります。世界全体では毎年13億トンが捨てられていて、まだ食べられる食料の約3分の1が捨てられているのです。それなのに、世界には約6億7千万人、12人に1人が飢餓状態にあるとも言われています。例えば、学校のクラスで40人いたとすると、そのうち3人はごんを十分に食べられない状態です。



ハンガーマップ: 世界の飢餓状況を色で表した地図です。
赤・オレンジ色の国は、飢餓で苦しむ人が多い国です。

日本の食品ロスの現状は…

農林水産省が発表した令和5年度分の日本の食品ロスは、464万トン。これは、一人あたり1日においぎり1個分（約102g）の食料を捨てていることになります。近年、食品ロスが問題視され、日本の食品ロス量は、年々減少していますが、政府が掲げる「2030年度までに2000年の食品ロス量の半分とする」を達成し、それ以上に削減していくことが、世界の飢餓問題に直面する私たちには必要ではないかと感じます。



食べものに、
もったいないを、
もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

食品ロス削減国民運動ロゴマーク「ろすのん」：農林水産省HP

日本の「食品ロス量」
約464万トン



事業系
約231万トン



家庭系
約233万トン



国民1人当たり食品ロス量
1日 約102g
年間 約37kg

資料：食品ロス量（令和5（2023）年度推計）
総務省人口推計（2023年10月1日）

美園中の給食室で日々行っている食品ロスへの取り組み

①食材はできるだけ無駄なく処理する。

（野菜の皮むきは最小限にする。調味料はヘラ等を使って出し切る。）

②当日の欠席等を加味して、ご飯や量物のおかずは均等に食缶へ分けて配る。

③毎日食べる様子を見てくれている先生方と連携して、食事量の過不足がないか、確認しながら、給食を作る量を決める。

（大会期間中などは、人数の変動があるので実際に食べる人数を把握してから
お米の量を決めて洗米します）



☆ 1年生が立てた献立を給食で実施します☆

家庭科の夏休み課題で、給食献立コンテストを実施しました。栄養素のバランスや食品群ごとの使用量を守りながら、旬や彩り、地産地消を推進するなど、工夫を凝らした素晴らしい献立を採用し、10月から1月に実施します。10月は、28日（火）に1年1組鍛冶岡紗恵さんの作成した献立が登場します。

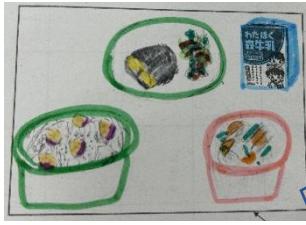
※献立は当日の作業量や予算の関係で、一部変更しているものもあります。

- ・献立…さつまいもご飯、牛乳、さばのカレー風味焼き、豚汁、おかか和え



テーマ：秋の味献立

工夫点：秋が旬の食べ物であるさつまいもを入れ、栄養のバランスに気をつけるため、豚汁を組み合わせました。また、秋を感じる和食で揃えました



採用ポイント

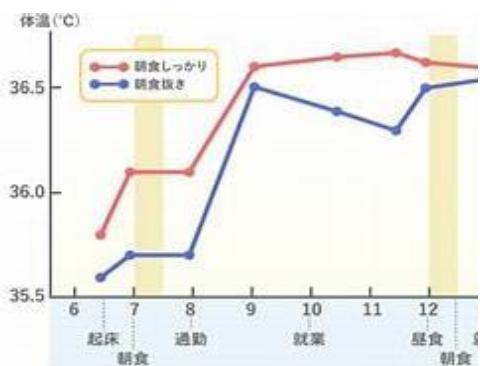
- ・豚汁に豚肉や豆腐、沢山の野菜が入っていて、栄養素のバランスがよい所
- ・和食で統一されていて、彩りもきれいな所

10月は「朝ごはんを食べよう強化月間です」

朝ごはんを食べるメリット①

☆ 体温を上げる

睡眠中は体温が低下します。朝ごはんを食べることで体温が上がり、身体の動きを活発にします。下記の図を見ると、朝ごはんをしっかり食べた人の方が早い時間に体温が上がり、1日体温が高い状態を保っています。体温が1°C上ると免疫力は5倍アップすると言われています。



「さいたま市 HP」や「さいたま市食育なび」では、朝食の情報やレシピを発信しています。
ご活用ください。



さいたま市 HP
朝ごはん情報
おにぎりレシピ掲載



さいたま市食育なび
市内の学校の給食のレシピ掲載

朝ごはんを食べるメリット②

☆ 脳の働きを活発にする

寝ている間も、脳はエネルギーを消費しています。そのため、朝ごはんを抜いて昼まで何も食べないと脳はエネルギー不足になり、うまく働けません。脳の唯一の栄養となるのは、ご飯・パン・麺・芋に多く含まれる「ぶどう糖」です。



朝ごはんを食べるメリット③

☆ 排便を促す

夜の間休んでいた胃に朝ごはんが入ることで、腸が動き始めます。それにより、約7mもある長い腸の中から便が押し出されていきます。1日1回以上の排便（バナナ1～2本分）が理想的とされています。

「腸活」という言葉も流行っていますが、腸の状態と肥満や睡眠、心の健康等が関係していることも分かってきています。

