



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含まれています。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人はごはんを十分に食べられていない状態です。



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日におにぎり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。調味料はへら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

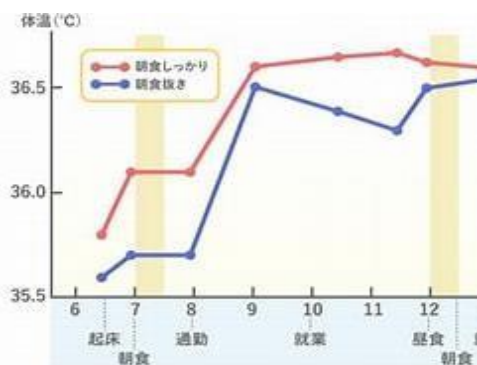
- ・豚汁に豚肉や豆腐、沢山の野菜が入っていて、栄養素のバランスがよい所
- ・和食で統一されていて、彩りもきれいな所

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、身体の働きを活発にします。下記の図を見ると、朝ごはんをしっかりと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℃上がると免疫力は5倍アップと言われています。



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、うまく働きません。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。



「さいたま市 HP」や「さいたま市食育ナビ」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



さいたま市食育ナビ
市内の学校の給食のレシピ掲載