

10月給食だより

令和6年度
倉敷市立真備学校給食
共同調理場

日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすく、秋の訪れを感じる季節となりました。実りの秋、食欲の秋、とも言われるように、食欲も出てくる頃ですね。10月は、国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「もったいない」の心を忘れずに、一人一人ができることから取り組んでみましょう。
そして、10月16日は、真備中学校のリクエスト給食があります！お楽しみに！！

食品ロスとは？

「まだ食べられるのに
捨ててしまう食べ物のこと」

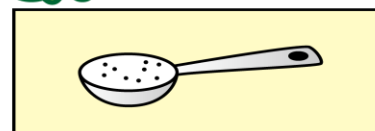


- か 買いすぎ
- き 期限切れ
- の こ 食べ残し

資源やエネルギーを大切に！ 食品ロスをなくそう！クイズ



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分

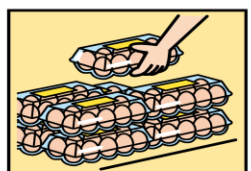


③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① 買い物に行く前に冷蔵・冷凍庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。

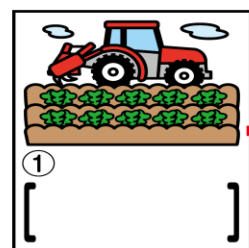


④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。

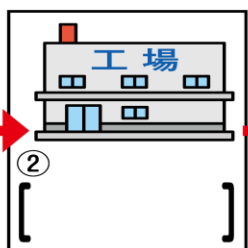


⑤ 食べきれない量だけ調理する。

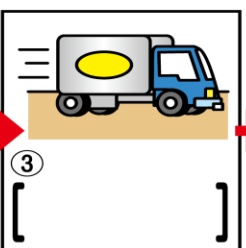
Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで【 】に言葉を入れましょう。



①



②



③

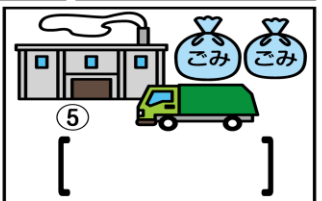


④



⑤

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！



食べ物をムダにすると

運ぶ ・ 燃やす ・ 加工する ・ 調理する ・ 栽培する

こたえ Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす

食品ロス削減月間 ～私たちにできること～



捨てちゃうの？



10月は食品ロス削減月間です。
「もったいない」を減らしましょう。

給食時間でできる食品ロスへの取り組み
～一人ひとりが意識してみよう！～



食べる時間をつくる

食べる時間が少ないと全部食べることが難しくなります。給食当番だけでなく、クラスみんなで協力して給食の準備を素早くおこないましょう。

食品ロス削減 3つのコツ

- 1 買い過ぎない
家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。
- 2 作り過ぎない
家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。
- 3 食べ残さない
作った料理は早めに食べ切りましょう。

調理場での取り組み

野菜の切り方の工夫

チンゲンサイ

ヘタを三角に切ります！
切りすぎないように注意しています。

食品ロスを減らすように工夫しているよ！

たまねぎ

ヘタはくるくると取り除き、ヘタの切りすぎ、皮のむきすぎに注意しています！



野菜の軸、葉なども食べる

ブロッコリーの花の部分は、サラダに、軸は、切って、その日のスープなどに入れて、食べるようにしています。セロリの葉もきれいに洗って、使います。

だし昆布を具として再利用する

だしをとるのに使った昆布を、おでんに入れて再利用する予定です。

残らないように盛り付ける

給食は、みんなの成長に必要な栄養が取れるように考えて作っています。食缶に残っているということは、一人分の量を盛り付けていない、つまり十分な量を食べることができていないということです。食缶に残らないようにつぎ分けましょう。



自分が食べられる量を考え、調整した給食を残さず食べる

配膳された給食は、残さず食べるようにしましょう。苦手なもの、一口は食べてみるようにしましょう。

給食がゴミにならないように、残さず食べて、元気な体を作りましょう。