

10月給食だより

令和8年9月30日(水)
清瀬市立清瀬第三小学校
校長 水野 恵美子
栄養士

保護者宛82号

食品ロスを減らそう ～10月は食品ロス削減月間～

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスは食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てているという実態があります。日本では食品ロスが年間で464万トン(令和5年度)もあります。これを国民一人当たりになると、毎日おにぎり1個分(約102g)を捨てていることになります。日本の食品ロスの約半分は家庭から発生していると言われています。家庭の食品ロスの主な原因と、減らす工夫についてご紹介します。

原因① 食べ残し



<減らす工夫>

- ・食べられる分だけ盛り付ける。
- ・食べきれぬ量を作る。
- ・外食時は食べきれぬ量だけ注文する。



原因② 直接廃棄

期限切れで使わず捨ててしまうこと



<減らす工夫>

- ・冷蔵庫の食材を確認した上で買い物に行く。
- ・賞味期限や容量を確認し、使いきれぬ分だけ買う。
- ・量が多い分は早めに冷凍する。
- ・期限が近い食品から料理する。



原因③ 過剰除去

食べられる部分まで捨ててしまうこと



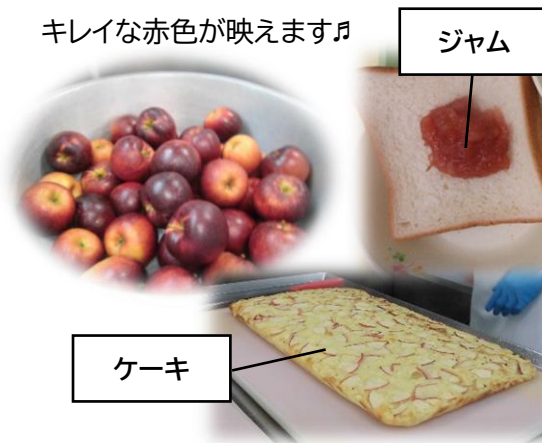
<減らす工夫>

- ・野菜の皮はできるだけ薄くむく。ヘタを落とし過ぎない。
- ・皮まで食べられるものは良く洗ってそのまま使用する。(にんじんやりんごなど)
- ・茎や葉まで食べられるものは料理に活用する。(ブロッコリーやかぶなど)



給食では…

りんごを皮ごと使ってジャムやケーキに！
キレイな赤色が映えます♪



かぶの葉は和え物や汁物に！
彩りが良くなり、鉄分やカロテン等の栄養価もUP！



だしをとったあとの
削り節と昆布を再利用！
普段は捨ててしまう食材が
ふりかけとして復活👍



10月はこのように
食品ロス削減に
つながる献立が
複数登場します！

給食レシピ🔍

魚の梅焼き *9月4日の献立より

<材料>

- ・魚の切身 …………… 50g×4切
- ・梅干し …………… 1個
- ・青じそ …………… 1枚
- ・しょうゆ …………… 大さじ1/2
- ・マヨネーズ …………… 大さじ1
- ・酒 …………… 小さじ1

※総量が200g程度になれば切身の枚数は異なっても構いません。
給食ではモウカザメの切身を使用しました。お好みの魚でお作りください。

<作り方>

- ① 梅干しは種をのぞいて細かくたたく。青じそは短めの千切りにする。
- ② ①としょうゆ、マヨネーズ、酒を混ぜ合わせたら、魚とからめて下味をつける。
- ③ オーブンシートをしいた天板に②を並べ、200℃に予熱したオーブンで10分程度焼く。

※フライパンやトースターで焼いてもOK

給食室の様子



魚に調味液を絡めて
下味をつけます。



オーブンの天板に
並べていきます。



オーブンで焼いたら
完成です！



梅マヨ味でごはんが
すすむ一品です！