



☆今月の目標☆ 食べ残しをなくそう

食品ロスについて知っていますか？

みなさんは「食品ロス」という言葉を聞いたことがありますか？食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。

日本では毎年、約461万トンもの食品が捨てられており、国民1人あたり1日約102g（おにぎり約1個分）、年間37kgの食品が食べられることなく捨てられています。（農林水産省 令和6年度推計値）

食品ロスを減らすためには、私たち一人ひとりの行動が大切です。



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本の大切な文化である「もったいない」のころを大切に、みなさんも自分ができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

なぜ食べ残しを減らした方が良いの？

食べ物の「いのち」を そまつにしないため



私たちが口にする食べ物は、すべて生き物の「いのち」です。また、農家さんや調理員さんなど、多くの人が関わり、手間ひまをかけて育て、届けられます。食べ残しを減らすことは、生き物たちの「命に対する敬意」と、食に関わる方々への「感謝の心」を表すことにつながります。

地球環境を 守っていくため



食べ物を作ったり運んだりするとき、私たちはたくさんの水やエネルギーを使っています。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われています。食べ残しを減らすことは、おだなゴミを減らし、地球環境の負担を減らすことにつながります。

自分の体と成長のため



中学生の体は、日々成長中です。食べ物を残すということは、自分の成長に必要な栄養を捨ててしまっているということでもあります。残さず食べることで、勉強や運動で100%のパワーを発揮できる頑丈な体がつくられます。

作ってみよう！給食メニュー！！

じゃがいものオイスター炒め

10月の給食新献立です。
チンジャオロースをイメージした味付けになっています。
ごはんによく合う1品です。



<作り方>

- ① 人参はせん切り、にらは2cmに切る。
- ② じゃがいもは1cmのいちょう切りにし、下ゆでする。
- ③ とりもも肉はひと口大に切る。
- ④ 調味料Aを合わせておく。
- ⑤ フライパンに油を入れ、とり肉を炒め、人参を加えさらに炒める。
- ⑥ あわせた調味料を加え、ゆでたじゃがいも、にらを入れ、ごま油を加える。
- ⑦ 全体を混ぜ合わせ、水溶き片栗粉でとろみをつけたら出来上がり！

<材料>数量（4人分）

とりもも肉	50g
じゃがいも	大1個
人参	中1/4本
にら	2本
油	小さじ2/3
ごま油	小さじ1/4
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1/2
オイスターソース	小さじ1/2
水	小さじ1/2
片栗粉	小さじ1/4

給食の食べ残しを減らすためには？

残さず食べるためには、みんなで協力して「食べる時間を確保する」ことが大切です。時間が足りなくて残してしまうのは、すごく「もったいない」ですね。今日の給食から意識してみましょう！



【給食当番】
早く着替えて、すばやく給食を取りにいこう！



【当番以外の人】
手を洗ったら、遊ばずに自分の席で待とう！



【自分の身体に合った量に調整】
どうしても食べきれない分は減らし、食べられる人は積極的におかわりしよう！

たくさん食べられる日もあれば、あまり食が進まない日もありますよね。大切なのは、「自分の身体に合った量を、おいしく食べる」ことです。無理なくおいしく食べて、みんなで身近な「もったいない」を減らしていきましょう！

