



# 食育だより 10月号

令和6年10月18日発行  
時津町学校給食公社

※ 家族みんなで、よみましょう。

10月は、国連が定める「世界食料デー月間」であり、10月16日は「世界食料デー」です。  
また、10月は、国が定める「食品ロス削減月間」でもあり、10月30日は「食品ロス削減の日」です。  
みなさん、食べものを無駄にしていますか。日頃の食生活を見直し、食べものを大切にしましょう。



たいせつ 大切にしたい「もったいない」のこころ



「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べものを残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、令和4年度の日本での食品ロスは「約472万トン」と推計されています（消費者庁食品ロス削減関係参考資料令和6年6月21日版より）。これは、世界の年間食料支援量「約480万トン」（令和4年度国連WFPによる食料支援量より）とほぼ同じ量にあたります。1年間の日本人ひとり当たりの食品ロス量にすると「38kg」であり、これは毎日おにぎり1個分「103g」の食べものを捨てている計算になります。もったいない話ですね。

「もったいない」の心を忘れずに、一人ひとりが、未来に向けてできることから取り組みましょう。

## 【食品ロス削減のための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、食べきれぬ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きりましょう。）





秋はお米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、さんま・さけ・さば・かつおなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べものをおいしくいただきます。

## あなたはどっち??

家族みんなでチェックしてみましょう!!

あなたはどっち?

- たべたことがないたべものが出てきたら・・・ 食べてみようとする  食べない
- きらいなたべものが出てきたら・・・ がんばって食べる  食べない

家庭では?

- こどもたちがきらいなたべものは・・・ 作る  作らない
- おとながきらいなたべものは・・・ 作る  作らない

好き嫌いは誰にでもあるものです。しかし、そこで少しずつでもがんばって食べるのか、食べないのかで、大人になった時にいろいろな味を受け入れ 食事を楽しめるようになるか、差が出てきます。ちょっとずつの 食べようとする努力は、がんばる力を身に付けることにも大いに繋がります。様々なものをおいしく食べられるようになると食事がますます楽しくなります。時には、家族みんなで励まし合いながら、嫌いなものをちょっとずつ食べてみるチャレンジデーをもうけてみましょう。



おたのしみに!!



ドラキュラスープ



10月27日から11月9日まで、全国読書週間です。たくさん本を読んでいますか。絵本や物語には、いろいろな食べものが出てきます。実際に食べてみたいなあと思った人もいることでしょう。週間中は、図書とコラボレーションした給食が登場します。

- 第1センター** 10月29日…『小さなスプーンおばさん』より【マカロニスープ】と『11ぴきのねことあほうどり』より【11ぴきのねこのコロッケ】が登場します！  
 10月31日…『おばけのアッチとドラキュラスープ』より【ドラキュラスープ】が登場します！
- 第2センター** 10月31日…『おばけのアッチとドラキュラスープ』より【ドラキュラスープ】が登場します！  
 11月 6日…『給食アンサンブル』より【黒砂糖パン】と【ABCスープ】が登場します！