

# 10月食育だより



池田市教育委員会  
池田市立学校給食センター  
令和4年10月 第90号

暑さも和らぎ、秋風を感じる時期となりました。過ごしやすい反面、朝晩と日中の気温差に体が慣れておらず、体調を崩しやすい時期でもあります。栄養バランスのとれた食事をとり、毎日を元気に過ごしましょう。

## 大切にしたい もったいないの心

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」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物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。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、2020年度の食品ロスは約522万トンと推計されています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた食料支援量(2020年で年間約420万トン)の1.2倍に相当します。食べ物に換算すると、日本人1人当たり「おにぎり1個分(約113g)」の食べ物を毎日捨てているのです。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。

## 食品ロス削減 3つのコツ

|  |  |  |
|--|--|--|
| <p><b>1 買い過ぎない</b></p> <p>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。</p> | <p><b>2 作り過ぎない</b></p> <p>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。</p> | <p><b>3 食べ残さない</b></p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p> |
|--|--|--|

池田市内の給食では、毎日300~400kg(中学校分)程度の給食が捨てられています。みなさんの給食を食べている様子を見ると、食缶の中にたくさん残っていることがあります。一口も食べずに全部返している人はいませんか？ 苦手な食品でも、一口食べてみることでおいしさに気付くことができるかもしれません。

あとひと口食べよう！



小松菜と油揚げのごま炒め(1クラス)



レーズンパン(1校)



## 環境にやさしく！ エコ名人クイズ

食べ物や水、エネルギーをムダにしない方法を考えて、環境にやさしいエコ名人になろう！



**Q1** 環境にやさしい買い方に○をつけましょう。



**Q2** 環境にやさしい調理をしているものに○をつけましょう。



**Q3** 環境にやさしい片付け方法はAとBどちらでしょう？

|   |  |   |
|---|--|---|
| <p>① 油のついてる物</p> <p>A 布や紙でふきとる</p> <p>B 洗剤をつけてこする</p> | <p>② 洗う順番</p> <p>A 汚れの少ない物から</p> <p>B 汚れの多い物から</p> | <p>③ 生ゴミの捨て方</p> <p>A 水分をよくふくませる</p> <p>B 水けをよく切る</p> |
|---|--|---|

**Q4** 食事は、残さず食べることが大切です。それはなぜでしょう？

□ から言葉を選んで、[ ] に記号を書きましょう。

[ ] を燃やすために多くの [ ] が使われ、 [ ] が排出されます。これが [ ] につながり、世界中で災害や不作など、さまざまな問題が起こります。

- ア. 二酸化炭素    イ. 食べ残し    ウ. 地球温暖化    エ. 燃料



健全な食生活を送るためには、持続可能な環境が不可欠です。SDGsは、持続可能な世界を実現するために、世界中の国が共通して解決しなければならない福祉、環境、教育などの課題を17の目標で示したものです。「2030年までに世界全体の1人当たりの食料廃棄を半減させる」ことが、12番目のゴール「つくる責任、つかう責任」のターゲットになっています。

① ② ③ ④ ⑤ ⑥ ⑦ ⑧ ⑨ ⑩ ⑪ ⑫ ⑬ ⑭ ⑮ ⑯ ⑰ ⑱ ⑲ ⑳ ㉑ ㉒ ㉓ ㉔ ㉕ ㉖ ㉗ ㉘ ㉙ ㉚ ㉛ ㉜ ㉝ ㉞ ㉟ ㊱ ㊲ ㊳ ㊴ ㊵ ㊶ ㊷ ㊸ ㊹ ㊺