

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5年10月 第101号

暑さも和らぎ、秋らしさを感じる季節になりました。過ごしやすい季節ですが、日中と朝晩の気温差で体調を崩しやすくなる時期です。栄養バランスの整った食事をとって、毎日元気に過ごしましょう！

食品ロス削減月間



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。

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」が問題となっています。令和3年度の食品ロスは約**523万トン**と推計されています。食べ物に換算すると、日本人一人当たり「おにぎり一個分（約114g）」の食べ物を毎日捨てていることとなります。「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。

食品ロスを減らすには...？

家庭での食品ロスとなる原因は、大きく分けて3つです。

- ① 買いすぎなどによる「直接廃棄」
- ② 作りすぎや好き嫌いによる「食べ残し」
- ③ 調理段階での「過剰除去」

買いすぎをなくすために、買い物に行く前に冷蔵庫の中を確認する、食べられる分の料理を作る、といった日常生活のちょっとした配慮で食品ロスは削減できます。



給食の残食

池田市内の給食は毎日約**500kg**捨てられています。みなさんが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？ 苦手な食べ物でも、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。



※給食センターに返ってきた残食(一部)

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉です。国際連合に加盟する193の国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中の全ての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 8 働きがいも経済成長も | 17 パートナリシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう | |

学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます！

給食センターでは、食材の廃棄量を減らすために野菜の皮むきや切り方を工夫しています。



給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう！

給食を配膳するときは、食缶の中が空っぽになるように配膳しましょう。

食器や食缶、配膳器具は大切に扱きましょう。また、食べ終わった後のゴミはきちんとゴミ袋に入れるようにしましょう。ゴミの分別も環境にとって大切な取り組みです。

