

きゅうしょくだより



いただきます

令和7年(2025年)12月25日

札幌市立発寒西小学校

札幌市立八軒西小学校

「食品ロス」について考えてみましょう。

消費者庁は、令和7年度「食品ロスによる経済損失及び温室効果ガス排出量報告書」を公表しました。それによると、日本国内で発生している食品ロスによる経済的な損失は年間約4.0兆円にのぼり、国民一人あたりに換算すると31,814円を余分に負担している計算になります。また、食品ロスに伴って排出される温室効果ガスは年間1,050万トン(CO₂換算)で、一人あたり約84kgにあたります。これは家庭で使用される冷房による排出量よりも多く、日常生活に直結するインパクトの大きさが浮き彫りになりました。



食品ロスによる 経済損失・温室効果ガス 排出量の推計結果

2023[令和5]年度食品ロス量

464万トン

国民1人当たり※1

37kg/年



※1 国民1人当たりは総務省「人口推計」(2023年10月1日時点)に対する値。

※2 経済損失は各部門(事業部門・家庭部門)にまたがるものを合計したものであり、食品ロスの削減による経済上の利得が全て家計に利益するものではない。

※3 温室効果ガス排出量は各部門にまたがるものを合計したものであり、食品ロスからの排出が全て家庭からの排出としてカウントされるものではない。

食品ロスによる経済損失の合計※2

4.0兆円

国民1人当たり※1

おにぎり 224個/年

毎日、日本全体で
おにぎり約8千万個分の
お金を捨てている計算



※市販のおにぎりの価格142円/個(小売物価統計調査、鮭おにぎり、東京都区部、2023年平均)での換算。



食品ロスによる温室効果ガス排出量の合計※3

1,050万t-CO₂

国民1人当たり※1

吸収に必要な 杉の木 10本/年



家の庭に、
杉の木10本を植えるって
大変だよ...

※スギ人工林が1年間に吸収する二酸化炭素の量8.8kg/本(林野庁)での換算。

それでは、わたしたちにできることはどんなことでしょうか。

たとえば、買いすぎを避ける、食材を使い切る、外食で食べきれない分を持ち帰るといった日常の工夫が、家計の節約だけでなく、地球温暖化防止にもつながるといえるでしょう。

食品ロス問題は、家計と環境の両面に影響を及ぼす大きな課題となることは確かなようです。

「消費者庁消費者教育推進課 食品ロス削減推進室」では12月から1月の外食の機会が増える時期に『外食時の「おいしい食べきり」全国共同キャンペーン』を実施しています。今年度は「すみっこぐらし™」とコラボした内容となっています。ペーパークラフトなども掲載予定ですので消費者庁HPをのぞいてみてください。

月	火	水	木	金
			15日	16日
☆1がつよていこんだて☆			始業式 短縮授業 ●★コッペパン ★あさりのチャウダー ●たこ焼き風てんぷらはっさく	カレーライス たたききゅうり
<div>毎日の給食の写真を発寒西小学校のホームページにアップしていますので御覧ください。</div>			コッペパン/あさり、ベーコン、じゃが芋、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、そば粉、チーズ、白ワイン/豆腐入りかまぼこ、小麦粉、全卵、菜種油、キャブ、ウスターソース、赤ワイン、きび砂糖、糸かつお、青のり/はっさく	精白米、豚肉、じゃが芋、人参、玉葱、セロリ、りんご、生姜、にんにく、グリルソース、サラダ油、小麦粉、加粉、加粉、ソース、キャブ、醤油、赤ワイン、オリーブオイル/きゅうり、醤油、きび砂糖、ごま油、白ごま
19日	20日	21日	22日	23日
醤油ラーメン 大学芋 天草（みかん）	わかめごはん けんちん汁 揚げぎょうざ	ごはん 豆腐とえびの チリソース煮 ▲ししゃものから揚げ おひたし	●★横割りパンズ ★コーンクリーム スープ ●イカバーグ あさりのスパゲティ サラダ	豚すき丼 みそ汁 黄桃（缶詰）
ラーメン、豚肉、卵、生姜、にんにく、サラダ油、つと、もやし玉葱、人参、長葱、ほうれん草、くさわかめ/さつま芋、菜種油、水あめ、黒砂糖、穀物酢、黒ごま/天草	胚芽米、大麦、炊き込みわかめ、白ごま/鶏肉 豆腐、つきこんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、サラダ油/豚肉、キャベツ、小麦粉、玉葱、豚肉、パン粉、澱粉、生姜、菜種油	精白米/豆腐、むきえび、小麦粉、菜種油、人参、長葱、干しいたけ、グリルソース、生姜、にんにく、サラダ油、キャブ、きび砂糖、バター、カレー粉、澱粉/カベリン（子持ち）、小麦粉、澱粉、菜種油、穀物酢/小松菜、もやし、糸かつお	横割りパン/コン、ベーコン、玉葱、人参、パセリ、小麦粉、バター、サラダ油、牛乳、豆乳、そば粉、チーズ/いか、鰹すり身、玉葱、澱粉、卵白、なたね油、揚げ油/あさり、生姜、アゲテ、きゅうり、人参、穀物酢、サラダ油、きび砂糖、白みそ、ごま油、白ごま	精白米、豚肉、しらたき、玉葱、たけのこ、たもぎたけ、きび砂糖、ほうれん草/凍り豆腐、わかめ、長葱/黄桃缶詰
26日	27日	28日	29日	30日
★パスタクリーム ソース スパイシーポテト	★豆腐入りカレー ピラフ 釧路産たらフライ ★ヨーグルトあえ	ごはん さつま汁 ●★おろしハンバーグ ブルーベリーゼリー	●★まめパン ポークシチュー 小松菜サラダ みかん	豚丼 みそ汁 いよかん
ワタメ、ベーコン、小松菜、玉葱、たもぎたけ、小麦粉、バター、サラダ油、チーズ、牛乳、そば粉、豆乳、白ワイン/じゃが芋、菜種油、加粉、カレー粉、サラダ	胚芽米、大麦、バター、ベーコン、焼き豆腐、人参、玉葱、マッシュルーム、パセリ、サラダ油、加粉/たら、パン粉、小麦粉、澱粉、ライ麦、菜種油/みかん缶詰、パイ缶詰、黄桃缶詰、洋梨缶詰、夏みかん缶詰、ヨーグルト	精白米/鶏肉、さつま芋、豆腐、こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長葱、サラダ油、牛肉、玉葱、豚肉、パン粉、卵、牛乳、菜種油、大根、生姜、かたくり粉/ブルーベリーピューレ、ブルーベリー果肉、寒天	豆パズ/豚肉、にんにく、セロリ、じゃが芋、人参、玉葱、さやいんげん、小麦粉、サラダ油、加粉、トマティオ、キャブ、トマト缶詰、デミグラスソース/ハ、緑豆春雨、ひじき、小松菜、ごま油、からし/みかん	精白米、豚肉、小麦粉、菜種油、生姜、澱粉、グリルソース/大根、人参、ごぼう/いよかん

- *牛乳は毎つきます。
- 鶏卵使用★乳製品使用△子持ちカラフトシヤモ ☆柑橘系以外の果物あり
- *果物や野菜は変更になることがあります。
- *ワカメなどの海藻類やしらすぼし、ししゃも、あさりなどには、小さなえびやカニが混入していることがあります。

旬のみかんを食べよう！

みかんは冬が旬で、この時期ビタミンA・Cの含有量が最も多くなります。ビタミンA・Cはカゼ予防に効果的なビタミンです。みかんを食べてカゼを予防しましょう。1月19日（月）の「天草」もみかんの種類です。



みかんについている白いスジには、毛細血管を強くする効果のある「ビタミンP（ポリフェノールの一種で、ビタミン様物質）」が含まれています。

また、みかんをスジや袋ごと食べると、果肉だけ食べるより食物繊維を4倍も多くとることができます。

冬休みの間に、給食袋の中身をお確かめください。エプロンやスマックの大きさは体の成長にあっているでしょうか？当番用のマスクはありますか？



令和8年2月10日（火）に1年生保護者を対象に「給食試食会」を予定しています。詳しくは令和8年1月15日配付プリントを御参照ください。