

食品ロスを減らすためにできること

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、食べられるのに廃棄とされる食品のことをいいます。身近なものでは、給食の食べ残しも食品ロスになります。また、家の食事では食べ残したり、賞味期限が切れて捨てたりした場合も食品ロスになります。

食品ロスの問題点

- ◆日本の食品ロス（本来食べられるのに捨てられてしまう食品）は、家庭の食品ロスと食品メーカーなどの事業者のものをあわせると461万トンともいわれている（2024年度推計）。
世界には、飢餓に苦しむ人々がおり、これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量（2024年で年間約250万トン）の約1.8倍に相当する。
- ◆廃棄した食品を焼却処分する際には、地球温暖化を引き起こす二酸化炭素が発生する。
- ◆家庭では廃棄した食品はゴミとして処分することになるが、食品ロスが出るとゴミの量が増えることになり、ゴミを入れるゴミ袋を買うのに無駄なお金がかかってしまう。



食品ロスを減らす方法は？

- ◆食べ残しをしない。
- ◆食品を買いすぎない。
- ◆スーパーなどで買い物をする際は、すぐに調理したり、食べたりする食品は並べられている棚の奥からとらずに手前に置いてある賞味期限が近いものからとる。
- ◆調理の時に、野菜などの皮を厚くむきすぎない。
- ◆料理を多くつくりすぎない。
- ◆週に1回、冷蔵庫のものをチェックして、賞味期限や消費期限が近い食べものを食べるようにする。
- ◆外食の際は、食べきれる量の料理を注文する。



地球の環境や食べ物大切さをこの機会に今一度考えて、できることから少しずつはじめていきたいですね。



よ ていこんだて 10月の予定献立

牛乳は毎日つきます

- 「カラフトししゃも」や「カレイ」の内臓の中や「あさり」、「しらす干し」、「ちりめんじゃこ」、「わかめ」、「昆布」などの海産物全般に小さなエビやカニ、タコなどが混入している場合があります。
- カレイの唐揚げ、いわしカリカリフライ
→まれに魚卵が含まれている場合があります。

月	火	水	木	金
➤ 調味料・砂糖・油・少量の食材などは記載しておりません。 (／は献立の区切りです。) ➤ 揚げ油は毎回新しい油ではなく、複数回の使用となります。 ➤ 食物アレルギー等でさらに詳しい食材表が必要な方はお知らせください。			1日 しょうゆラーメン きなこポテト りんご ソフトラーメン/豚肉・たけのこ・つと(魚すりみ)・もやし・人参・玉ねぎ・長ネギ・ほうれん草・茎わかめ・菜種油・しょうゆ・鶏ガラ・豚骨/フレンチポテト・きなこ/りんご	2日 小松菜とじゃこのチャーハン メンチカツ フルーツ白玉 胚芽米・大麦・豚肉・にんじん・玉ねぎ・小松菜・かたくちいわし/メンチカツ/白玉・缶詰(みかんシロップ漬、パインシロップ漬、黄桃シロップ漬、梨シロップ漬、なつみかんシロップ漬)
5日 カレーライス ハムコーンサラダ ごはん・豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・セロリ・りんご・小麦粉・トマト /ハム・とうもろこし・キャベツ	6日 ツイストパン チキングラタン オニオンチップサラダ りんごのシロップ漬 パン/鶏肉・マカロニ・玉ねぎ・小麦粉・バター・チーズ・牛乳・豆乳・鶏ガラ・パン粉/玉ねぎ・じゃがいも・でん粉・とうもろこし・ハム・キャベツ・きゅうり/りんご	7日 ごはん・しょうが・あえ豆腐の中華煮(えび入り) ほっけのみそ焼き 米/小松菜・もやし・豆腐・豚肉・えび・にんじん・玉ねぎ・たけのこ・たまご・たけ・干しいたけ・黒きくらげ・ごま油 /ほっけ・みそ	8日 パスタミートソース フレンチポテト チーズ パスタ・豚肉・大豆水煮・玉ねぎ・にんじん・セロリ・しょうが・にんにく・小麦粉・カレー粉・トマト・鶏ガラ/フレンチポテト /チーズ	9日 五目ごはん ぶりカツ からしあえ 胚芽米・大麦・しょうゆ・鶏肉・ごぼう・人参・油揚げ /ぶりカツ /小松菜・キャベツ・ちくわ
12日 スポーツの日 	13日 コッパパン クリームシチュー 大根サラダ 洋梨のシロップ漬 パン/豚肉・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・鶏ガラ /大根・きゅうり・まぐろ・ごま /洋梨	14日 ごはん さつま汁 いわしのカリカリフライ ごまあえ 米/鶏肉・豆腐・さつまいも・こんにやく・にんじん・大根・玉ねぎ・ごぼう・長ねぎ・しょうが/いわしのカリカリフライ /ほうれん草・もやし・ごま	15日 肉うどん あべかわだんご 柿 ソフトめん・油揚げ・豚肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまご・たけ・小松菜 /白玉もち・きなこ /柿	16日 学 校 祭 
19日 ごはん・ハンバーグ コーンクリームスープ ほうれん草とベーコンのサラダ 米/ハンバーグ・とうもろこし・玉ねぎ・にんじん・ベーコン・牛乳・豆乳・チーズ・小麦粉・バター・菜種油・鶏ガラ /ほうれん草・もやし・ベーコン・ごま	20日 札 教 研 	21日 ピリ辛チキン丼 みそ汁 パインのシロップ漬 米・鶏肉・しょうが・小麦粉・じゃが芋・でん粉・厚揚げ・にんじん・たけのこ・玉ねぎ・ピーマン・オイスターソース・トウバンジャン /じゃがいも・わかめ・みそ /パイン	22日 きつねうどん 青のりポテト みかん ソフトめん/油揚げ・鶏肉・つと・干しいたけ・長ねぎ・たまご・たけ・小松菜 /フレンチポテト・青のり /みかん	23日 ビビンバ 星のコロッケ フルーツミックス 胚芽米・大麦・豚肉・豆腐・メンマ・長ねぎ・しょうが・にんにく・ごま油・トウバンジャン・にんじん・ほうれん草・もやし・ごま/星のコロッケ/缶詰(みかんシロップ漬、パインシロップ漬、黄桃シロップ漬、梨シロップ漬、なつみかんシロップ漬)
26日 豚すき丼 みそ汁 カレーコロッケ 米/豚肉・玉ねぎ・ほうれん草・しらたき・たけのこ・たまご・たけ /ごぼう・にんじん・大根・みそ /カレーコロッケ	27日 レーズンパン ベーコンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ 黄桃のシロップ漬 パン/ベーコン・じゃが芋・玉ねぎ・にんじん・小麦粉・バター・牛乳・豆乳・チーズ・鶏ガラ/ブロッコリー・とうもろこし・ハム・ごま /黄桃	28日 ごはん スンドゥブチゲ 子持ちカラフトししゃものから揚げ おひたし 米/小松菜・白菜・かつお節/豆腐・豚肉・しょうが・にんにく・トウバンジャン・みそ・ごま油・あさり・にんじん・玉ねぎ・えのきたけ・にら・鶏ガラ/子持ちカラフトししゃも・小麦粉・じゃが芋・でん粉	29日 みそラーメン アメリカンドッグ りんご ソフトラーメン・豚肉・玉ねぎ・にんじん・しょうが・にんにく・ごま・みそ・トウバンジャン・玉ねぎ・メンマ・にんじん・ほうれん草・長ねぎ・くさわかめ・鶏ガラ/ウィンナー・小麦粉・鶏卵・トマト /りんご	30日 小松菜ピラフ うの花コロッケ フルーツカクテル 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・にんにく・とうもろこし・小松菜 /うの花コロッケ/缶詰(みかんシロップ漬、パインシロップ漬、黄桃シロップ漬、梨シロップ漬、なつみかんシロップ漬)・リンゴ果汁