

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464万トンともいわれている（2023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（2023年で年間約370万トン）の約1.3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 五目うどん 枝豆 ごまだんご 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・ほうれん草・にんじん /枝豆 /白玉もち・ごま	2日 ごぼうピラフ イカバーグ フルーツサワー 胚芽米・大麦・バター・ベーコン・にんじん・玉ねぎ・ごぼう・とうもろこし・ほうれん草・イカバーグ・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・夏みかんシロップ漬・ヨーグルト	3日 タコライス わかめスープ 沖縄パインゼリー 米・豚肉・大豆・玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・レタス・トマト /わかめ・豆腐・長ねぎ・干しいたけ・ごま /パインゼリー
6日 かぼちゃパン ベーコンシチュー ブロッコリーとコーンのサラダ・柿 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 /柿	7日 豚すき丼 みそ汁 ぶりカツ 米/豚肉・玉ねぎ・ほうれん草・しらたき・たけのこ・たまごたけ /じゃがいも・塩わかめ・長ねぎ・みそ /ぶりカツ	8日 きつねうどん 青のりポテト りんごのシロップ漬 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・ほうれん草・ごぼう /フレンチポテト・青のり /りんご	9日 とりめし きのこ汁 たらフライ 胚芽米・大麦・鶏肉・しょうが・玉ねぎ /ぶなしめじ・えのきたけ・なめこ・にんじん・大根・ごぼう・長ねぎ・油揚げ・みそ /たらフライ	10日 スープカレー フルーツカクテル 米/鶏肉・にんにく・じゃがいも・かぼちゃ・さやいんげん・ぶなしめじ・玉ねぎ・りんご・カレー粉・トマト缶詰・煮干し・鶏ガラ/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・夏みかんシロップ漬・リンゴ果汁
13日 スポーツの日 	14日 ごはん・いそあえ スンドゥブチゲ 子持ちカラフトししゃものから揚げ 米/ほうれん草・白菜・のり/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	15日 ゆであげスパゲティ ミートソース フレンチポテト チーズ スパゲティ/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 /フレンチポテト /チーズ	16日 小松菜ピラフ 豆腐ハンバーグ フルーツミックス 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 /豆腐ハンバーグ /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・夏みかんシロップ漬	17日 かき揚げ天丼 (えび入り) みそ汁 黄桃のシロップ漬 米/えび・いか・あさり・玉ねぎ・にんじん・ごぼう・春菊・ひじき・切干大根・小麦粉・鶏卵・じゃが芋でん粉 /キャベツ・油揚げ・みそ /黄桃
20日 ツイストパン 小松菜のグラタン チキンナゲット コールスローサラダ パン/ベーコン・小松菜・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 /チキンナゲット /キャベツ・にんじん・とうもろこし	21日 札教研 	22日 肉うどん シナモンポテト みかん 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 /さつまいも /みかん	23日 鶏ごぼうごはん サケフライ からしあえ 胚芽米・大麦・しょうゆ・鶏肉・豆腐・ごぼう・人参・油揚げ・みそ・ごま /サケフライ /小松菜・キャベツ・ちくわ	24日 ごはん・ナムル 豆腐の中華煮 (えび入り) ほっけのみそ焼き 米/ハム・小松菜・もやし・にんじん・トウバンジャン・ごま/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
27日 揚げパン(ソフトフランス) 麦入り野菜スープ パンバンジーサラダ パン・グラニュー糖・シナモン /ベーコン・にんじん・玉ねぎ・キャベツ・セロリ・大麦・鶏ガラ /鶏肉・春雨・きゅうり・もやし・ごま・みそ	28日 ごはん 厚揚げの カレーソース ぎょうざ・おひたし 米/厚揚げ・豚肉・玉ねぎ・にんじん・セロリ・りんご・小麦粉・カレーパウダー・トマト /ぎょうざ /白菜・小松菜・かつお節	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・くわがめ・鶏ガラ/ウィンナー・小麦粉・鶏卵・トマト/りんご	30日 栗ごはん さわらのオートミール フライ 酢の物 胚芽米・大麦・栗・油揚げ・にんじん・ぶなしめじ・干しいたけ /さわら・小麦粉・鶏卵・オートミール・パン粉/ほうれん草・もやし・ごま /わかめ・きゅうり・春雨	31日 ごはん・ハンバーグ コーンクリームスープ 小松菜とベーコンの サラダ 米/ハンバーグ・大根・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 /小松菜・もやし・ベーコン・ごま