

食育だより

幸松小学校
令和7年10月号
毎月19日は食育の日
(おうちの方と読みましょう)

長かった暑い夏もようやく終わりを告げ、さわやかな風の吹く秋がやってきました。秋といえば、「スポーツの秋」や「読書の秋」など、何をするにもよい季節です。そして、「味覚の秋」や「食欲の秋」とも呼ばれるように、様々な食べ物が旬を迎え、おいしい時期でもあります。元気に体を動かしてお腹を空かせ、おいしいご飯をしっかり食べましょう。

10月16日は「世界食料デー」

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。

これを機に、食料問題の解決について調べたり、周りの人たちと話し合ってみたりして、解決に向けて何ができるのかを考えましょう。



©少年写真新聞社2025

たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン(2023年)です。一方、日本の食品ロスの量は、年間464万トン(2023年度)ですが、これは食料支援量の約1.3倍になります。一人ひとりができるところから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

©少年写真新聞社2025

食品ロスとは…

食品ロスとは、まだ食べられる食材が捨てられてしまうことを指します。
食品ロスは、おもに次の3つが多いといわれています。

① 食べ残し



② 手つかずの食品 (直接廃棄)



③ 皮のむきすぎ (過剰除去)



身近なところからできる食品ロス対策

食品ロスを減らすためには、わたしたち一人ひとりの心がけと行動が大切です。

家にある食材をチェックしてから お買い物へ



余分な買い物をしないために、冷蔵庫などに入っている食材を確認してから買い物へ行きましょう。

使いきり・食べきり・水きりの '3きり'を!



買った食材は「使いきる」、料理は「食べきる」、そして生ごみの減らすための「水きり」、この「3きり」を意識して行動しましょう。

食べられるところは無駄なく 使いましょう



野菜や果物の皮は薄くむきましょう。また、むいた野菜の皮をじっくり煮出すると、野菜のうま味や栄養がたっぷり入った出汁がとれます。※給食でも、鶏ガラや豚骨のスープを使うときは、野菜の皮やヘタなどを一緒に煮てうま味を出し、捨てる部分も活用しています。

お店で食べるときは 自分が食べきれる量を選びましょう



外食をする際は、自分のおなかと相談しながら、食べきれるメニューを選んだり、ご飯の量を調整したりしましょう。また、お店によっては持ち帰りができる場合もあります。※持ち帰る際は、衛生面に十分注意しましょう。

もし、幸松小学校のみなさんがあとひとくちずつ(※)多く食べると、およそ7kgの残食を減らすことができると考えられます。栄養面でも、食品ロスの観点からも、好き嫌いをせずに、なんでも食べられるようになっていってほしいと思います。

※ひとくちを15gとして、幸松小学校全校の約460食で計算した場合の目安です。



10月21日はお弁当の日です

10月21日(火)(運動会予備日②)は、「お弁当の日」となっています。お手数をおかけしますが、お弁当と水筒の用意をお願いいたします。保冷材等をご活用いただき、お弁当が傷まない工夫もお願いいいたします。ご多用のところ恐れ入りますが、よろしくお願いいいたします。

