

給食だより 10月

令和7年 第6号
流山市立流山小学校

日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。また2015年9月に、国際連合で、2030年までに世界全体の1人当たりの食品の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が持たれています。食品ロスの問題について、家族で考えてみましょう。



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、基本的な人権である「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てみましょう。



©少年写真新聞社2025

食べられるのに捨てられる

食品ロス



食品ロスは食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために1人ひとりができることをしましょう。

日本の1年間の食品ロス 約464万トン

- 食品メーカーなどの食品ロス・・・約231万トン
- 家庭の食品ロス・・・約233万トン

= 国民1人当たりの食品ロス・・・1日約102g

年間約38kg

令和5年度推計値【参考：農林水産省 HP】

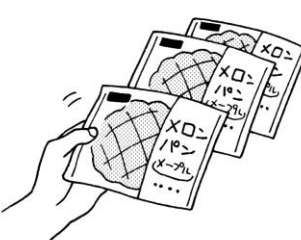
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄なものを買わないように防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

©少年写真新聞社2025



おはなし給食

※著作権については確認済みです。

書名(本のタイトル)など	三浦先生より本の紹介
『きょうのごはん』 作：加藤 休ミ 出版社：偕成社	ゆうがたになって、おうちからいいにおい。きょうのごはんはなにかな？おとなりからも、そのおとなりからもいいにおいがしてきたよ。いろんなおうちのいろんなごはん、「いただきますーす。」 ねこが商店街からいろいろなおうちへ夜ごはんのパトロールに出かけます。リアルなごはんの絵におもわずおなかがすいてくる絵本です。おいしそうなおごはんや食卓のあたたかさを、読んで感じてみてください。



29日 さんまのしおやき

給食レシピ紹介

もち麦は、ご飯に混ぜるものでOK。食物せんいがとれ、スープにとろみがつきます。

◆もち麦入りトマトスープ◆

【材料】4人分（中学年）

- ベーコン 短冊切り ... 20g
- 豚小間肉 ... 40g
- にんじん ... 40g
- 玉ねぎ ... 120g
- キャベツ ... 80g
- ピーマン ... 20g
- トマトダイスカット缶 ... 80g
- 大豆水煮 ... 40g
- もち麦 ... 20g
- 水 ... 400ml

- コンソメ ... 2.5g
- 塩 ... 2g
- こしょう ... 少々

オリーブ油 ... 適宜

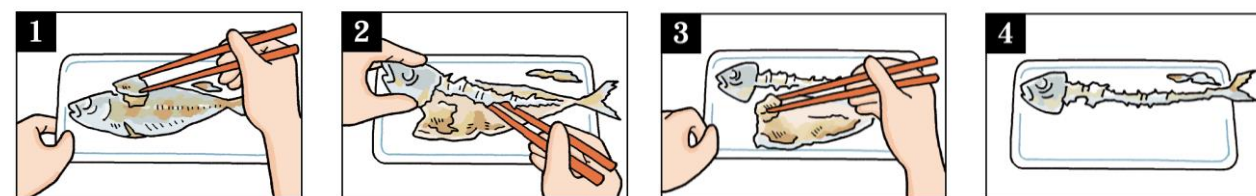


【作り方】

- ①にんじんは小さめのいちよう切り、玉ねぎは粗みじん、キャベツは2cm角のざく切りにする。ピーマンは1cm角に切り、湯通ししておく。
- ②鍋に水を入れ、にんじん、玉ねぎ、ベーコン、豚肉、キャベツを順に加えて煮る。にんじんが煮えたら、トマトを加えてよく煮込む。
- ③大豆水煮、さっと洗ったもち麦、調味料を加えて煮る。軟らかく煮えたら、ピーマンを加えてひと煮し、最後にオリーブ油をたらす。

焼き魚の食べ方

頭や骨のついた魚をきれいに食べる練習をしましょう。



10/29 さんまのしおやきが出ます

1 背びれや胸びれを取り、血の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。

2 上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。

3 頭と中骨は血の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。

4 食べ終わったら、残った骨などは、血の奥にまとめておきます。