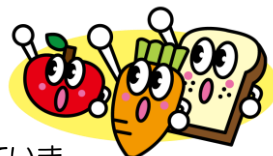


10月 給食たより

令和8年10月
十日町市中央学校給食センター

朝夕、だいぶ涼しくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。また、市内ではインフルエンザなどの感染症の流行もみられます。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。秋が旬の食べ物をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

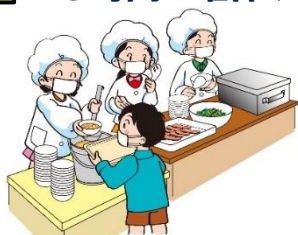


国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する。



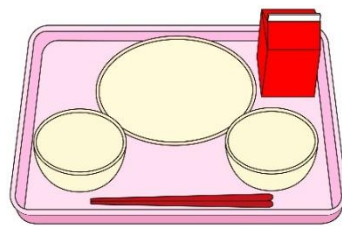
食べているときも時間を意識しましょう。

2 自分が食べ切れる量に調節する。



多め 普通 少なめ
おかわりは、食べ切れる量を考えてからしましょう。

3 食べ残しのないようにきれいに食べる。



お皿ピカピカを目指そう！

家庭でできること

1 買い物前に食品の在庫を確認する。

買い物に行く前に、冷蔵庫やパントリーの中に何があるかを確認しておく、無駄な買い物を減らすことができます。買うものをメモしたり、冷蔵庫の中をスマートフォンなどで撮影したりしてから買い物に出かけるようにすると効果的です。



2 期限表示を正しく知って、賢く買う。

【消費期限】

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。



【賞味期限】

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。
期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



3 レストランでも家でも「食べ切れる分だけ」。

レストランや食堂などに行ったときは、食べられる分だけ注文し、食べ残しがないようにしましょう。どうしても食べ切れなかった場合は、お店の人に持ち帰りができるか聞いてみるのもおすすめです。

家で調理するときも、体調や家族の予定を考慮して、作り過ぎないようにしましょう。食べ切れない場合は、冷蔵して翌日に食べるか、冷凍保存しておくなどの工夫をするのもおすすめです。



