

食育だより 10月



令和7年10月
秩父第一中学校共同調理場発行

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時季でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、今が旬のさつまいも、くり、きのこ類など食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

食品ロスを考えよう！



10月は「食品ロス削減月間」です。

食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間464万トンの食品ロスが発生しています。食品ロスは、大きく分けて「家庭から出るもの」(233万トン)と「事業者から出るもの」(231万トン)があります。(令和5年度の値)

これは、世界中で飢餓に苦しむ人に向けた世界の食糧支援量、年間370万トンの1.3倍に相当します。



1学期の『秩父第一中学校共同調理場』食べ残し量

月	4月	5月	6月	7月
給食回数	14回	20回	19回	13回
食べ残し量	782.4kg	1746kg	1429.8kg	1015.9kg
食べ残し率	7.6%	10.9%	9.2%	10.7%
一人当たり	651g	1455g	1191g	846g
ごはんにすると…	一人3杯分	一人7杯分	一人6杯分	一人4杯分



1学期は一人あたり約20杯もごはんを捨ててきてしまったこととなります。一人一人の将来の生活を守るために、給食をつくってくれる調理員さんのために、2学期・3学期は食べ残しが少しでも少なくなってくると嬉しいです。



食品ロス削減へ！埼玉県の取組

作ってみませんか 《野菜のきつね煮》

[材料] 4人分

- じゃがいも 300g
- にんじん 100g
- こんにゃく 50g
- 油揚げ 50g
- 鶏もも小間 120g
- しょうゆ 20g
- 砂糖 10g
- 酒 8g
- だしの素 2g
- サラダ油 少々
- 水またはだし汁 100cc

[作り方]

- ① こんにゃくは角切り、油揚げは8等分にカットし、熱湯をかける。
- ② じゃがいも、にんじんはいちょう切りにする。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。色が変わったら、油揚げ以外の材料を入れ、さらに炒める。
- ④ 水を入れ蓋をして中火で煮る。沸騰したら、調味料を入れさらに煮る。
- ⑤ じゃがいもが煮えたら、油揚げを入れ、味を調べて完成。

食べ切り SaiTaMa 大作戦！

S 食べ切り Style

食品ロスをできるだけ出さないライフスタイルを実践する

T 食べ切り Time

食べ残しの多い宴会で締めの前15分間で残った食事を食べきる

M 食べ切り Memu

外食店舗で小盛の設定や食材の使い切りレシピなどで食品ロスを減らす

