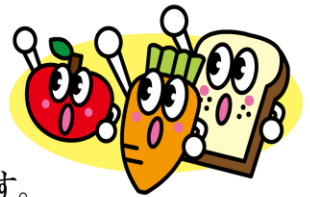




食べ物の「もったいない」を減らそう!



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)



10月は食品ロス削減月間です



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



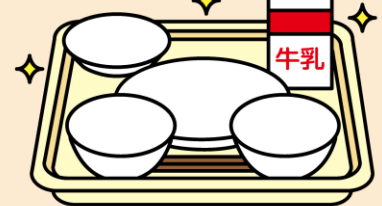
2 自分が食べ切れる
量に調整する



体に必要な量を
知ること大切です



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
目指しましょう



さつまいも



秋の味覚の代表ともいえるさつまいも。
さつまいもは、芋類のなかで1番食物繊維が豊富に含まれています。
皮にもたくさん栄養があるので、よく洗い皮ごと食べるのがおすすめです。



きのこ



骨を丈夫にする手助けを

してくれるビタミンDや
便秘や腸の病気の予防に役立つ食物繊維が豊富です。

