

# 10月 給食 だよ!

令和5年10月  
津幡南中学校

## 10月は「食品ロス削減月間」です



12 つくる責任  
つかう責任



食品ロスとは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間522万トンの食品ロスが推測されます。しかし、世界中に食べ物があふれているわけではなく、6億9000万人以上の人々が飢えて苦しんでいます。食品ロス発生の理由として多いのは、①食べ残し②傷んでいた③期限切れです。一人ひとりが意識することで食品ロスは確実に減らせます。事実、この10年で年間の食品ロスの量を120万トンも減少させることができました。SDGsの目標12は「つくる責任つかう責任」です。食品ロスを減らすために、給食や家庭でできることがないか考えてみませんか？

### 日本の食品ロス



### 食品ロスを減らすためにできること

#### 給食でできること

- 食べる時間の確保  
(素早く行動！準備を短く食べる時間を長く！)
- クラスに配られた給食を盛り切る  
(盛り残しの多くが、そのまま食品ロスになる)
- 好き嫌いをなく、自分に合う量を把握し、食べ残さない



#### 家庭でできること

- 計画的な買い物で、買いすぎない  
(消費期限・賞味期限もチェック！)
- 食べられる量を作ることを心がける



### 適切な量を食べて食品ロスを減らそう

**食**べる場面で、私たちのほとんどが「つくる」側より、「つかう（食べる）」側にいます。使う責任で大切なことは、自分の健康維持に必要な栄養と食事量を知ることと、それができるようになるための訓練ではないでしょうか？普段から心がけていると、作る側も余計なものを買う必要がなく、適量を作れます。

**給**食では、「なるべく残さず食べる」が出発点になります。ただし無理強いはできません。どうしても食べられない人に、「食品ロス」という言葉をそのまま当てはめることはできないと思っています。生徒たちには個々に差があり、給食の分量も個に応じるべきです。しかし、「嫌いだから」と残すのは適切ではありません。

給食でも、自分にふさわしく、かつ食べられる量を選び、自ら健康維持に努められるようにしましょう。



### 新米が登場します

#### 給食のごはんは、河北都市産有機米一等米100%!

「児童生徒に、おいしいお米を食べさせたい！」津幡町の学校給食のお米は、産地を指定し土地の改良を行い、肥料にもこだわった一等米コシヒカリです。ご飯は、自然によく噛む習慣がつく、ゆっくり消化され腹持ちがいい、実は太りにくい、どんな料理にもよく合うなど良いところがたくさんあります。近年、食の欧米化が進み、肥満や生活習慣病の問題が大きく取り上げられるようになりました。日本人の体にはお米を中心とする日本型食生活が合っています。今こそお米の力を見直しましょう。

ご飯に合うレシピを公開します。ぜひご家庭で作ってみてください。



南中給食レシピは  
QRコードから!

