

給食だより



2025年9月号

9月も暑い日が多いですが、少しずつ涼しい日が増え、秋らしい空気になっていきます。気温差により体調を崩しやすくなるので、外出時には、さっと羽織れるものがあると温度調節がしやすく安心です。

～減らそう！食品ロス～

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。

日本の食品ロスの量は年間、472万トンにもなります！

これは、国民1人あたり、毎日お茶碗1杯分の食品を捨てているということです。

食品ロスには、飲食店や食品製造業から出る

「事業系食品ロス」と家庭から出る**「家庭系食品ロス」**があり、それぞれおおよそ半分ずつとなっています。

家庭系食品ロスで最も多いのは『過剰除去』であり、これは、例えば野菜の皮を厚く剥いたり、キャベツの外側を何枚もはいたり、食べられる部分まで多く捨てていることを指します。

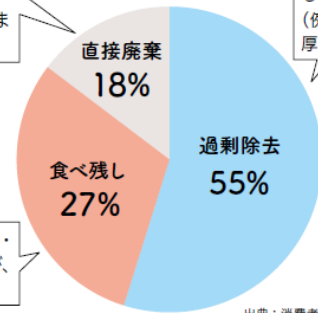
食品の値上げが続く中、捨てる部分を減らすことを意識することで、食品ロスを減らすだけではなく家計の節約にも繋がります。料理を作る際は、少し意識してみるといいでしょう。



消費期限切れや賞味期限切れにより、食事として使用・提供せずにそのまま廃棄

【家庭における食品ロスの内訳】

食べられる部分まで過剰に除去して廃棄
(例：大根の皮の厚むき)



食事として使用・提供されていたが、食べ残して廃棄

出典：消費者庁

食べ物〇×クイズ

食べ物に関するクイズをいくつか紹介します！
お子さまと一緒に考えてみましょう。

- 調味料の「さしすせそ」。「さ」は砂糖、「し」は塩、「す」は酢、「せ」はしょうゆ、「そ」は味噌である。
- 「ハンバーグ」は英語でも「ハンバーグ」である。
- グレープフルーツの名前の由来は、実のなり方がぶどうに似ていたからである。
- パンケーキの「パン」は「食パン」「ロールパン」などと同じ「パン」である。



きのこの肉みそ丼

材料（子ども2人、大人2人分）

ごはん…適量
豚ひき肉…150g えのき…100g
しめじ…100g しいたけ…50g
玉ねぎ…1/2個
おろしにんにく・おろし生姜…各少量
みりん…小さじ2
濃口しょうゆ…小さじ2
酒…小さじ2 味噌…大さじ1
油…適量 きざみのり…適量

- ①野菜はみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひき、おろしにんにくとおろし生姜を炒め、香りが出てきたら豚ひき肉を入れて炒める。
- ③きのこ、玉ねぎを入れて炒める。
- ④玉ねぎがしんなりし、肉に火が通ったら調味料を入れてさらに炒める。
- ⑤丼にごはんを盛り、肉みそをのせて、仕上げにきざみのりをちらす。



秋が旬のきのこをたくさん食べることができます。うどんやラーメンに乗せても美味しいです！



～クイズの答え～

1. ○ 2. × ハンバーグは日本で出来た単語です。英語では「ハンバーガーステーキ」などと表現します。
3. ○ 4. × パンケーキの「パン」は「フライパン」からきています。