



ランチタイム10月号

R8.Oct 白山市立鶴来中学校



暑さも和らぎ、秋の気配を感じるようになってきました。この季節は、新米をはじめ、さまざまな農作物が収穫の時期を迎えています。サンマなサケなどの魚も脂がのって美味しい季節になります。旬の食事を味わって、心も体もリフレッシュしましょう。

10月10日は食品ロス削減月間、10月16日は国連が定める「世界食糧デー」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。



食品ロスとは？

調理時の過剰な廃棄や、食べ残し、売れ残りや期限切れなどで、まだ**食べられるのに捨てられてしまう食べ物**のことをいいます。

日本の1年間の食品ロス

約461万トン（令和6年度推計値 環境省）

国民1人あたり：毎日おにぎり約1個分（約102g）の食べ物を捨てている計算になります。

事業所からの食品ロス

約237万トン

売れ残り
食べ残り
規格外品

家庭からの食品ロス

約224万トン

直接廃棄
食べ残り
過剰除去

食品ロスの問題は？
地球温暖化への影響
資源と水の無駄
世界的な飢餓と不平等

食品ロスを減らすために

必要なだけ買う。

冷蔵庫の食品を確認してから買いに行こう！

すぐに使用するなら手前から買う（てまえどり）



食品ロスは、私たちの**小さな工夫**と**毎日の心がけ**で減らすことができます。
給食も、苦手なものでも一口食べてみることはじめてみましょう！

10月の給食より

◇9日…目の愛護デー給食

10月10日は「目の愛護デー」です。

私たちは、日ごろから、パソコンやテレビ、ゲームなど目を使うことが多くあります。目を守るためには、遠くを見る、目を休める、そして、目に良い食べ物を食べることが大切です。目に良い食べ物には、体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜、アントシアニンを多く含むブルーベリーやブドウ、黒米などがあります。

給食では、目に良いと言われるブルーベリーを使ったカップケーキが登場します。

10月10日 → 10 10 → 1010

◇20日…未来に残したい郷土料理給食「山形県」

山形県の「芋煮」は、里芋や肉、季節の野菜を大きな鍋で煮込んで食べる、山形を代表する伝統的な郷土料理です。特に秋の風物詩として知られています。

◇23日…物語給食「バムとケロのお買い物」

Bam is a good dog who takes care of things, and Kero is a playful frog. This time, the two of them head out on a shopping trip.

あれこれ夢中で買い物をしていたら、お腹が「ぐう～」。欲張って買い込んだお昼ご飯の中には、特大のチーズバーガーが…。