10月 給食だより

令和４年 10月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

秋風がきもちよい季節になりました。バランスのよい食事と十分な睡眠で、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋を楽しみ元気に過ごしましょう。

大切にしたい もったいない の心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和２）年度は約 522 万ｔと推計されています[※1]。これは、世界の食料支援量（2020 年で年間約 420 万ｔ[※2]）の 1.2 倍に相当し、日本人１人当たり、おにぎり１個分（約 113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。

10 月は国が定める「食品ロス削減月間」、10 月 30 日は「食品ロス削減の日」です。また、10 月 16 日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※１：農林水産省及び環境省「令和２年度推計」
※２：国連 WFP による食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べ切りましょう。

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和３年度版）

高岡市公式クックパッド「高岡にこにこキッチン」のお知らせ

昨年度、市内一部の児童・生徒と保護者に対し、食生活調査と朝ごはん調査を行いました。その結果、共食をする（子どもが誰かと一緒に食べる）ことで、児童・生徒の朝ごはんの食事内容が良くなり、午前中の体調も安定することが分かりました。

また、保護者の方々から手軽に作れる朝ごはんレシピを知りたいという意見が多かったことから、高岡市公式クックパッド『高岡にこにこキッチン』に、簡単に作れる朝ごはんレシピを掲載しました。

ご家庭でもぜひ、１日の始まりである朝ごはんを見直していただけたらと思います。

右の QR コードをカメラで読み取ってください。
包丁を使わず、電子レンジでできるレシピ等、簡単に作ることができる朝食レシピがのっています。