

# しょくいくだより

令和6年10月

京田辺市学校給食委員会

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食品を「食品ロス」と言います。農林水産省の推計によると、令和4年度は、食品ロスが約472万トンありました。

毎年10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。そして、10月16日は、国連が定める「世界食料デー」です。この機会に、食品ロスについて考えてみませんか？

食品ロス  
削減

自分でできることを考えてみよう！

ひとりひとりの心がけが、食品ロスを減らすことにつながります。

自分にできることを考え、実践してみましょう。



食品は、「期限」を確認しよう！



食品には、「消費期限」か「賞味期限」の表示があります。

消費期限は「安全に食べられる期限」、賞味期限は「おいしく食べられる期限」です。賞味期限は、すぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。しかし、できるだけ賞味期限内に食べきれるように、期限の短いものから食べましょう。

また、すぐに食べる食品は、期限の長いものから買うのではなく、食品棚の手前に並べられているものから（期限の短いものから）買いましょう。

料理を食べきろう！

料理を作るときは、食べきれる量を作りましょう。作りすぎたら、翌日は味つけをかえるなど、アレンジすると、あきずに食べられます。



食材の捨てすぎに注意しよう！

食べられるところまで捨てていませんか？野菜の皮できんぴらを作ったり、皮つきのままスープに入れたり、工夫しましょう。





# し 知ってる？ S D G s



えすでいーじーず S D G sとは、Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)の略です。誰もが平和で豊かに暮らしていける社会をつくっていこうと、国連で「17の目標」が決められました。S D G sは、地球で暮らし続けていくために、みんなで取り組む目標です。

## エコクッキング

目標 12「つくる責任 つかう責任」



みかんを皮ごと使った  
まるごとみかんジャム

料理をするときは、環境のことを考えて工夫しましょう。



皮ごと  
料理する

水を出しっぱなし  
にしない



冷蔵庫の開け閉  
めは少なくする

生ごみは  
みず  
水をきる



## ち さん ち しょう 地産地消

目標 13「気候変動に具体的な対策を」



「まるごときょうとのひ」献立

この日の給食の食材は、  
すべて京都府産です。

地元で生産されたものを地元で消費することを「地産地消」と言います。食材を運ぶ距離が短くなるため、必要な燃料や外に出される二酸化炭素の量が少なくなり、環境にやさしいです。地元の食材にも注目してみましょう。

食育×クイズ

レッツ！ しょくいクイズ



「食料自給率」とは、その国で食べられる食料が国内でどのくらい作られているかを割合であらわしたものです。日本の食料自給率は、何パーセントでしょうか。

① 38パーセント

② 68パーセント

③ 98パーセント



作られた食品

外国で

日本で食べられる食品の半分以上が外国で作られています。

【答え】①38パーセント