



給食だより

令和7年9月30日
江戸川区立松江第三中学校

お米をはじめ、様々な作物が実りの季節を迎えました。「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回る季節です。給食でも秋が旬のいろいろな食材を使った献立を提供していきますので、楽しみにしててください！

食べ物を無駄にしていますか？



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

令和元年10月に、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が施行され、食品ロス削減月間が定められました。



◎なぜ、食品ロスを減らすの？

今、この食品ロスを減らそうという取り組みが、世界中の国々で行われています。日本では、1年間に600万トン以上の食品ロスが出ています。これは、一人ひとりが毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てるのと同じ量なのです。日本の食品ロス量は、食料支援機関である国連WFPが2021年に実施した食料支援量の約1.2倍にもなります。貧困や災害時の緊急支援など、世界の人々に対して支援される食品の量より、日本で廃棄されてしまう食品の量の方が多いのです。その他にも、食品ロスを減らす理由に、以下の2つがあります。

★ 地球を守るため

食べ物を作るときには、たくさんの水が使われ、地球温暖化の原因である二酸化炭素などを出します。また、ゴミになった食品を



処理するときも二酸化炭素などが出ます。

食品ロスを減らすことは、水や二酸化炭素などの量を減らし、地球を守ることに繋がります。

★ 「もったいない」から

「もったいない」という言葉があります。食べ物をムダにしないで食べること、生き物の命や作ってくれた人への感謝の心、物を大切にする気持ちを



表すことができます。また、食べ物を大切にすることで、作る時にも買う時にもかかっているお金もムダにしないですみます。

◎食品ロスを減らすためには何ができる？

では、私たちが食品ロスを減らすためにできることはどんなことでしょうか？

★ 残さず食べる！

用意された食事は、おいしく残さず食べましょう。食べる前に自分で食べられる量を考えて調節することも大切です。



★ 必要な分を買う！

家にある食料をチェックして、必要な分を買ひ、食べないまま捨てることのないようにしましょう。



★ 食材を使いきる！

料理をするときは、食べられる部分まで捨てないように気をつけて、工夫して食材を使いきるようにしましょう。



★ 買い方を考える！

すぐに食べる食品なら、消費期限や賞味期限の近いものを買うことで、お店から出る食品ロスも減らせます。

