

10月 給食だより

令和8年9月28日
おおさわ学園三鷹市立第七中学校
校長 青木 睦
栄養士 高橋 ひかる

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）



給食時間にできること



1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



食べているときも

時間を意識しましょう



2 自分が食べ切れる量に調整する

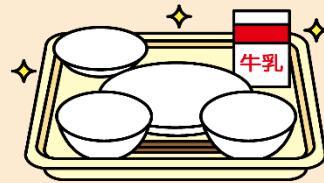


体に必要な量を

知ることも大切です



3 食べ残しのないように、きれいに食べる



「お皿ピカピカ」

を目指しましょう



【第七中学校残菜率（%）】

〈全体〉（牛乳含）

4月	5月	6月	7月	8月	9月(途中)
5%	5%	7%	8%	5%	9%

〈牛乳のみ〉

4月	5月	6月	7月	8月	9月(途中)
4%	4%	6%	7%	6%	6%

毎月1桁の残菜率でよく食べていると思います。春先に比べ、夏になると食欲が落ちる傾向があるため、残菜率は増加しています。夏は少し濃い味にする等工夫しています。これから気温が下がってくると、牛乳の残量が増えますが、カルシウム摂取のため、少しでも飲んでほしいですね。

「食育基本法」が改正されました

「食育基本法」は、さまざまな食の課題を解決し、国民が健康に暮らせる社会をつくるために、平成17年に制定されました。それから20年の間に、私たちの食を取り巻く環境は大きく変化し、食育の重要性はさらに高まっています。

令和8年5月に改正された「食育基本法」では、社会情勢の変化を踏まえ、食料安全保障の確保や、「大人の食育」の推進が新たに位置付けられました。また、学校での食育をより充実させるため、食育の指導にふさわしい職員として「栄養教諭」が例示されたほか、農林漁業教育や外部人材の活用についても盛り込まれています。

食育は、個人の健康づくりにとどまらず、国民全体で持続可能な食を支えるための重要な取り組みとして、その役割を上げています。食べ物が食卓に届くまでの流れを知り、農業や漁業をはじめ、食を支える人たちへの理解を深めていきましょう。