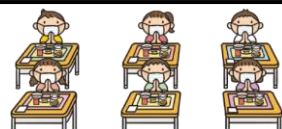


# 食育だより



2021年(令和3年)  
10月号

(毎月19日は食育の日)

福山市立瀬戸小学校

10月は、「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、「食べられるのに捨てられてしまう食べもの」のことです。日本では、年間約612万トン、東京ドーム約5杯分が捨てられているそうです。これは国民一人当たり、お茶わん1杯分の食べものを毎日捨てていることになるそうです。10月16日は国連が制定した「世界の食料問題について考える日」、10月30日は「食品ロス削減の日」など、10月は食料問題について考える取り組みが多くあります。みなさんもこの機会に、食生活を振り返ってみてください。

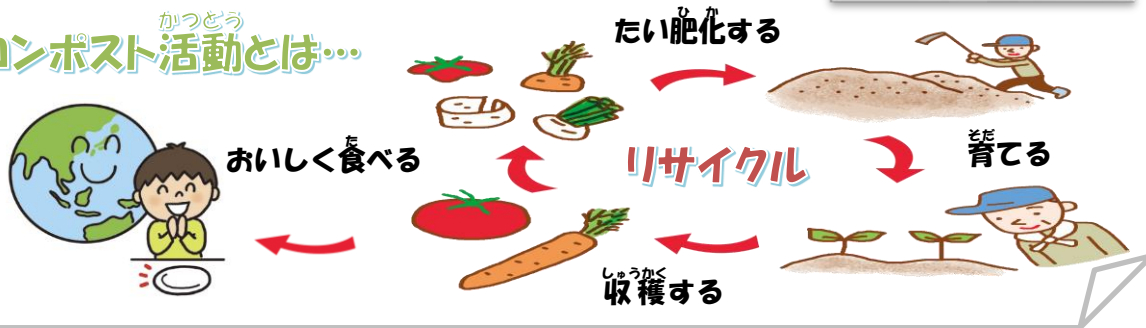


## せとしょうがっこう どりく ~瀬戸小学校での取り組み~

毎日数十キロの野菜を使って、約500人分の給食を作る瀬戸小学校では、たくさんの野菜のヘタや皮などがゴミになってしまいます。そこで、給食委員会の活動として、野菜の皮などをたい肥化させる、コンポスト活動を行っています。



### コンポスト活動とは...



### 9月の給食の残食量(喫食率)

主食 (ごはんやパン、丼)	59.4kg (96.5%)
主菜 (肉や魚のおかず)	56.0kg (94.5%)
副菜 (野菜のおかず)	35.8kg (95.0%)
牛乳	148本 (98.5%)

9月の喫食率は、96.1%でした。分散登校による給食時間の変化が影響したのか、喫食率はやや低下しました。

家庭での

## ~食品ロスを減らすために~



食品ロスの約半分は、家庭から発生しています。その原因の多くは、料理を作りすぎて食べきれずに残ってしまう「食べ残し」、賞味期限切れなどによって未開封のまま捨ててしまう「直接廃棄」、野菜の皮のむきすぎなど、食べられるのに捨ててしまう「過剰除去」のおもに3つに分けられます。

- ① 食べ残し
- ② 直接廃棄
- ③ 過剰除去



### まも 守ろう! 3ないルール

- ・ 買いすぎない  
 買い物は「必要な分だけ買う」
- ・ 作りすぎない  
 料理は「食べきれる量を作る」
- ・ もったいない  
 食事は「おいしく食べきる」



必要なものだけ  
選んで買おう!

買い物の前に  
冷蔵庫チェック!

保存方法を守ってれば、  
期限を過ぎたとたんに  
食べられなくなるという  
わけではありません!

賞味期限は  
おいしいめやす



**賞味期限** : おいしく食べることができる期限のこと  
**消費期限** : 過ぎたら食べないほうがよい期限のこと

「食」の大切さを考える週間

## ひろしま食育ウィーク

令和3年10月17日(日)~23日(土)

10月19日は、「ひろしま食育の日」です。17日から23日の「ひろしま食育ウィーク」の期間中には、広島県の各市町で、さまざまな食育イベントが開催される予定です。調べて、参加してみてください。

農林水産省 食育ピクトグラム

食を「知る」「選ぶ」「作る」力と  
食を「楽しむ」「大切に」「感動する」心を育むために...

1 みんなで楽しく食べよう	2 朝ごはんを食べよう	3 バランスよく食べよう	4 太りすぎないやせすぎない
5 よくかんで食べよう	6 手を洗おう	7 災害にそなえよう	8 食べ残しをなくそう
9 産地を応援しよう	10 食・農の体験をしよう	11 和食文化を伝えよう	12 食育を推進しよう