

給食だより

令和7年10月

墨田区立錦系中学校
校長 和田 浩二
栄養士 熊谷 文

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは、本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。食品ロスを減らすには、どうしたらよいのかを考えて実践しましょう。

日本の食品ロスは年間約464万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間約464万トン（令和5年度推計）です。国民一人当たり換算すると「おにぎり1個分の食べもの」が毎日捨てられていることになるのです。



家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」「手つかずの食品」「皮のおき過ぎ」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO2の排出量が増たり、様々な悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



～今日からできる食品ロスを減らす方法～

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なところから始めてみましょう。

給食を残さずに
食べる



すぐに使うなら
手前の商品を買う



必要な分だけ
買う



期限表示を
正しく理解する



元気に楽しく進めよう！減塩⑤ ～世代別食塩摂取の多い食品～



中学生は食塩の摂取量なんてまだ関係ないよー！

皆さんの世代も、目標量より多く食塩を摂取しています。
(令和5年 国民健康・栄養調査では、7～14歳は8.2gを摂取しています)
また、食塩の摂取量が多い食品は世代間で違いがあります。



食塩摂取の目標量
男性7.5g未満 女性6.5g未満

世代別・食塩の摂取量が多い食品



高齢の世代…漬物



若い世代…加工食品



若い世代は、加工食品から多くの食塩を摂取しています。

身近な食品に含まれる食塩の量を
知りましょう



おせんべい
1枚(10g)



0.2g

ポテトチップス
1袋(60g)



0.6g

ビスケット
2枚(8g)



0.1g

シュークリーム
1個(70g)



0.2g

資料提供：墨田区立中学校栄養士会