

# 給食だより

令和8年 10月 墨田区立吾嬬立花中学校

## 食品ロスについて

10月は食品ロス削減月間です。日本の食品ロス量は令和6年度推計で約461万トンでした。これまで着実に減少してきましたが、近年は減少幅が緩やかになっています。

食品ロスを減らすことは、食料や環境を大切にすることにつながります。一方で、家庭では子供の食欲の変化や急な予定変更、仕事や体調などにより、どうしても食べ切れないことがあります。

「絶対に食品ロスを出さないこと」よりも、「もったいないことをしない暮らし方」を心がけることが大切です。

例えば…

買い物の前に冷蔵庫  
の中を確認する



食べられる分だけ  
盛り付ける



### 賞味期限

賞味期限（おいしく食べられる期限）と  
消費期限（安全に食べられる期限）の

### 消費期限

違いを知る



余った料理を翌日の  
食事に活用する



食材を最後まで使  
い切る工夫をする

一つ一つは小さな取組ですが、こうした積み重ねが食品ロス削減につながります。家族と一緒に「もったいないね」「どうしたら食べ切れるかな」と話題にしてみようと、今までよりさらに進んだ食品ロス対策となるのではないのでしょうか。

## 地産地消を意識しよう

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取組です。輸送距離が短いので新鮮な食材を味わえるだけでなく、生産者の顔が見えやすく、地域の農業や環境について学ぶきっかけにもなります。

東京都、特に23区では「地産地消は難しいのでは？」と思うかもしれません。確かに広大な農地がある地域とは異なりますが、東京都にも農業は存在し、「都産都消」という考え方で取組が進められています。

### 東京都でとれる野菜と産地

小松菜…江戸川区、足立区、葛飾区など  
キャベツ…練馬区、板橋区、多摩地域など  
ブルーベリー…小平市、国分寺市など



他にもたくさんの種類の  
農産物が栽培されて  
います。

## 野菜大好き!大作戦⑤

～旬のおいしい野菜で 野菜大好き!～



### かぼちゃ

#### 主な産地

北海道・鹿児島県・茨城県

#### 栄養価

かぼちゃは、ビタミンやミネラル、食物繊維を含む野菜です。また、野菜の中ではでんぷんや糖質を比較的多く含むため、甘みがあり、食べごたえがあることも特徴です。

かぼちゃの種は、脂質やたんぱく質、ミネラルなどを含むことから、栄養の面ではナッツ類に近い特徴をもっています。果肉だけでなく種まで利用できることも、かぼちゃの魅力の一つです。

### 『かぼちゃ』のここがすごい!



昔は冬至まで保存できる貴重な食べ物でした。甘みがあり、野菜の中ではエネルギーも比較的多く含むため、冬の食事を支える大切な食材だったと考えられます。

現在よく見かけるのは西洋かぼちゃですが、小ぶりでやわらかい日本かぼちゃ、生でも食べられるバターナッツ、茹でると実がそうめんのようにほぐれる金系瓜（そうめんかぼちゃ）など、さまざまな種類があります。

資料提供：墨田区立中学校栄養士会