

給食だより

令和8年 10月 墨田区立寺島中学校

校長 川中子 登志雄

食品ロスについて知ろう

10月は「食品ロス削減月間」です。日本では、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品がたくさんあり、その量は令和6年度の推計で約461万トンにもなります。これまで食品ロスは少しずつ減ってきましたが、近年は減少のペースが緩やかになっています。

食品ロスを減らすことは、食べ物や生産者への感謝を大切にすることにつながるだけでなく、環境を守ることに役立ちます。しかし、家庭では食欲の変化や急な予定変更、体調不良などによって、どうしても食べ切れないこともあります。

大切なのは、「絶対に食品ロスを出さないこと」ではなく、「もったいないことをしない暮らし方」を心がけることです。できることから少しずつ取り組んでみましょう。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の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」と話してみるのもおすすめです。家庭で食品ロスについて考えることが、さらに一歩進んで取組につながるかもしれません。

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に比べると農地は限られていますが、東京都にも農業があり、「都産都消」という考え方のもとで取組が進められています。

東京都でとれる作物と産地

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、食物繊維を豊富に含む野菜です。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、自然な甘みがあり、食べごたえがあることも特徴です。

さらに、かぼちゃの種には脂質やたんぱく質、ミネラルなどが含まれており、栄養面ではナッツ類に近い特徴があります。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！



かぼちゃは保存性が高く、昔は冬至の頃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を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ています。

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や、生でも食べられるバターナッツ、ゆでると果肉がそうめんのようにほぐれる金糸瓜（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