

きゅうしょくだより

令和8年 10月号
昭島市立田中小学校

食べ物の「もったいない」を減らそう！

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



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



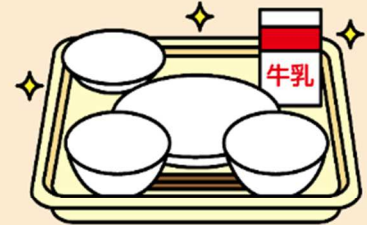
- 2** 自分が食べ切れる
量に調整する



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



食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品を
チェックし、使い切れ
る分だけ買う



すぐに使うなら、消費期限・賞味期限
の近いものを買う



消費期限と賞味期限のイメージ



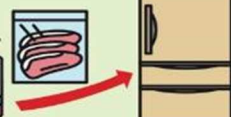
冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何が
あるか把握しやすくする



- ①食品を種類ごとに分ける
- ②それぞれの置く場所を決める
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る
- ④ストックのルールを決める



新鮮なうちに冷凍す
るなど、保存方法を
工夫する



在庫一掃の日を決め
て、残った食材食品を
食べ切る



給食を通して地産地消の良さを知ろう!

地産地消とは、地域で生産された農水産物を、その地域で消費する取り組みです。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに、環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

地産地消の良さとは？

新鮮な旬の味覚を
味わうことができる

作っている人の顔が
わかり、安心感が
得られる

地域内で資金が還元
され、地域経済の
活性化につながる

農業が活性化する
ことで農地が保全され、
景観の維持や洪水の
防止につながる

運ぶ距離が短くなり、
エネルギーやCO₂排出量
が削減でき、環境に優しい

SDGs（持続可能な
開発目標）の達成に
貢献できる

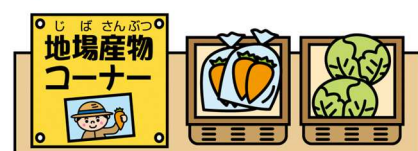
学校給食に地場産物を活用する効果

地域の産業や食文化への
理解を深めることが
できる

食料の生産、流通に関わる人
びとに対する感謝の気持ちを
育むことができる

学校と地域との連携・協力
関係を構築することが
できる

食品を選ぶ際は、産地や生産者を意識してみませんか？



直売所や道の駅、スーパーマーケットの地場産物コーナーなどを活用しましょう。地場産物のほか、自分が応援したい地域や被災地の産品を選ぶことは、その産地の生産者を応援することにつながります。