



給食だより

令和7年度 10月号

調布市立第四中学校

木々の葉が少しずつ色づき、秋の深まりを感じる季節になりました。実り豊かな秋は、旬の食べ物もおいしい時期です給食を通して食材の持つ味わいや季節の行事を子どもたちに伝えながら、食べる楽しさを育んでいきたいと思います。



毎年 10 月は食品ロス削減月間



食品ロスとは？

「まだ食べられるのににもかかわらず、捨てられてしまう食品」のことを食品ロスと言います。令和5年度には約464万トンの食品ロスが発生しており、そのうちの半分以上が家庭から出た食品ロスです。

毎日おにぎりを
一個捨てている
ことに！



家庭から出る食品ロスとは？

家庭から出る食品ロスは大きく分けて3種類

- 野菜の皮を厚くむくなどの「過剰除去」
- 期限切れなどの理由から調理や提供をされずに捨てられる「直接廃棄」
- 提供された食品のうち、食べずに残して捨てられた「食べ残し」

があります。原因を理解して工夫することが、家庭から出る食品ロス削減の第一歩となります。



食品ロス削減のポイント

- 食材を使いきる
野菜の皮や茎などは調理に活用
皮をむくときはピーラーや包丁で薄くむく
必要なものを確認し食材の買いすぎを防ぐ
食材にあった保存や小分け冷凍で食材が長持ち
- 食材は「先入先出」を心がける
- 料理の作り過ぎを防ぎ、期限内に食べきる

ぜひ家族で取り組み、「もったいない」を減らす習慣を作ってみてください。

似ているけど違う食品の期限表示について

賞味期限

一部の食品を除き、缶詰やスナック菓子などの比較的傷みにくい食材に表示されている「おいしく食べられる期限」。そのため、実は期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



消費期限

肉やお弁当などの傷みやすい食材に表示されている「安全に食べられる期限」。この期限を超えたものは傷んでいますので、期限内に消費しましょう。



～ お知らせ ～

- 11日（土）：午前授業のため、お昼を食べないで下校となります。
- 23日（木）：合唱コンクールのため給食はありません。弁当を持参してください。
- 27日（月）：調理校の若葉小学校の給食がないため、給食はありません。弁当を持参してください。

