

## 今月のテーマ①・・・食品ロスについて知ろう

小学校中学年と中学生の  
一食あたりの上：エネルギー量、下：食塩相当量を  
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	2日	3日	4日	5日	6日
エネルギー 食塩相当量	小 627 kcal 2.3 g 中 758 kcal 2.7 g	小 641 kcal 2.1 g 中 737 kcal 2.2 g	小 596 kcal 2.5 g 中 695 kcal 2.9 g	小 603 kcal 1.8 g 中 736 kcal 2.3 g	小 653 kcal 2.8 g 中 802 kcal 3.8 g
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 茎わかめ さつま揚げ	牛乳 豚肉 えび あさり あおりのひよこ豆	牛乳 かまぼこ とうふ 湯葉 さば	牛乳 豚肉 焼き豆腐 子持ちししゃも	牛乳 ベーコン 豆乳 ホキ ひじき ひよこ豆 ハム
きいろの食品	ごはん ジャがいも ごま油 さとう ごま	麦ごはん 米油 でんぷん ごま油 天ぷら粉 大豆油 ブルーベリーゼリー	栗ごはん ごま さとう	ごはん 米油 さとう 天ぷら粉 大豆油 ごま	フルーツミックスコッパン 米油 ルウ ジャがいも 大豆油 赤いんげん豆 さとう オリブ油
みどりの食品	にんじん だいこん なめこ 長ねぎ こぼろ さやいんげん	しょうが にんにく にんじん もやし ほうろく たまねぎ 揚げのこ こまつなしいだけ キクラゲ カリフラワー	にんじん 長ねぎ こまつな えのきたけ ほうろく 華 もやし	にんじん はくさい 長ねぎ しゆんぎく えのきたけ 揚げのこ きゅうり たくあん	コーン たまねぎ グリンピース きゅうり
	9日	10日	11日	12日	13日
エネルギー 食塩相当量	小 660 kcal 1.9 g 中 801 kcal 2.2 g	小 590 kcal 1.9 g 中 719 kcal 2.2 g	小 594 kcal 3.1 g 中 805 kcal 4.1 g	小 599 kcal 2.1 g 中 725 kcal 2.4 g	
献立と配膳の図					
あかの食品	牛乳 厚揚げ 豚肉 あじ	牛乳 めかぶ とうふ 油揚げ みそ 豚肉 鶏肉 炒り玉子 ハム	牛乳 厚揚げ 豚肉 あじ	牛乳 豚肉 わかめ なたと 焼き餃子 ハム 中学のみヨーグルト	牛乳 鶏肉 とうふ みそ チーズ
きいろの食品	ごはん ジャがいも さとう 米油 白いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ	ごはん さとう	中華めん 米油 さとう ごま油	紫宝米ごはん さつまいも 大豆油 さとう パン粉	
みどりの食品	にんじん えのきたけ たまねぎ 切干大根のざわな なしょうが ブルンピース きゅうり	だいこん にんじん たまねぎ チンゲン菜 まいだけ キクラゲ にんにく しょうが きゅうり かぶ 青じそ	にんにく しょうが もやし にんじん いら 長ねぎ メンマ キャベツ きゅうり	ごぼう にんじん だいこん 長ねぎ こまつな もやし 菊	

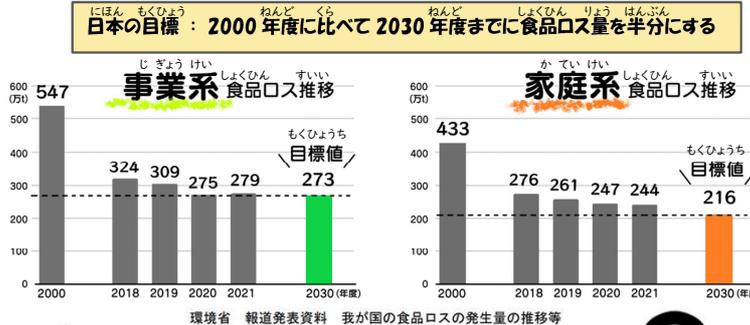
### 10月は食品ロス削減月間です！

最近よく耳にする言葉になってきた「食品ロス」。実はわたしたちのとても身近なところで発生しています。令和3年度に日本全体で発生した食品ロスは、**523万トン**。この量は、1人が1年間で**約42kg**の食べ物を捨てている計算になります。



### 今月の予定①

2日(月) 吉田南小なし  
3日(火) 分水小、島上小なし  
5日(木) 吉北小、分水小5年なし  
6日(金) 分水小5年なし  
10日(火) 吉田南小なし  
11日(水) 吉田小3年なし



### Q. どうして食品ロスが問題なの？

**A.** 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余剰なエネルギーを消費しているのです。



### わたしたちができること

- おうちで**
  - 冷蔵庫の中を整理する
  - 食べられる量を作る
  - 保存方法を見直す
- 買い物で**
  - 事前に在庫をチェックする
  - 期限表示を正しく理解する
  - 商品を手前からとる
- そのほか**
  - フードドライブに寄付する
  - 規格外野菜を買う
  - 商品を予約して買う
- 外食で**
  - 自分の適量を注文する
  - 料理が残った場合は、お店の人に相談し、持ち帰られるか聞く

### 循環型社会への第一歩 3R+ の取り組み

<b>リデュース Reduce</b> 使う資源やごみの量を減らすこと	<b>リユース Reuse</b> 使えるものはくりかえし使うこと	<b>リサイクル Recycle</b> 資源として再利用すること	3Rとはリデュース(発生抑制)リユース(再利用)リサイクル(再生利用)の循環型社会を推進する取り組みです。また、消費者の態度としてリデュース(不要物を拒否する)も大切です。
--	--------------------------------------	--------------------------------------	--

## 今月のテーマ②・・・防災と食について知ろう

小学校中学年と中学生の  
一食あたりの上：エネルギー量、下：食塩相当量を  
それぞれkcal、gで表示しています。

曜日	月	火	水	木	金
	16日	17日	18日	19日 <b>「減塩食生活」の日</b>	20日
エネルギー	小 614 kcal 中 742 kcal	小 620 kcal 中 755 kcal	小 744 kcal 中 901 kcal	小 602 kcal 中 731 kcal	小 671 kcal 中 776 kcal
食塩相当量	小 1.9 g 中 2.2 g	小 2.3 g 中 2.6 g	小 1.3 g 中 1.6 g	小 1.7 g 中 2.0 g	小 3.2 g 中 3.8 g
献立と配膳の図	ナムル いかのねぎ塩焼き ごはん 韓国風肉じゃが	五目きんぴら いわしのしょうが煮 ごはん かきたまみそ汁	フルーツ 白玉 トマみそカレー 季節の野菜添え(ごはん)	キャベツのうまみサラダ チキンチキンごぼう ごはん きのこのみそ汁	スライスチーズ れんこんサラダ フランク ケチャップソース 青割 コッパン ポトフ
あかの食品	牛乳 豚肉 いか	牛乳 鶏卵 とうふ みそ いわし 豚肉 ちくわ	牛乳 豚肉 みそ	牛乳 とうふ みそ 鶏肉 かつお節 のり	牛乳 鶏肉 レバー入りフランク チーズ
きいろの食品	ごはん じゃがいも 米油 さとう トック こま油 さとう こま	ごはん じゃがいも でんぷん ごま さとう 米油	ごはん さとう でんぷん きつまいも さとう カクテルゼリー 白玉	ごはん さといも でんぷん 大豆油 さとう 米油	コッパン じゃがいも さとう ごま ノンエッグマヨネーズ
みどりの食品	にんじん たまねぎ いら 長ねぎ こまつな 切干大根 もやし	ほうれん草 えのきたけ にんじん れんこん ごぼう さやいんげん しょうが	トマト たまねぎ えのきたけ しめじ しょうが にんにく 枝豆 れんこん みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン	なめこ にんじん だいこん えのきたけ たまねぎ 長ねぎ ごぼう 枝豆 キャベツ こまつな きゅうり	キャベツ にんじん エリンギ たまねぎ セロリ れんこん きゅうり コーン
	23日	24日 <b>防災献立</b>	25日	26日	27日
エネルギー	小 592 kcal 中 724 kcal	小 631 kcal 中 763 kcal	小 576 kcal 中 678 kcal	小 642 kcal 中 827 kcal	小 621 kcal 中 753 kcal
食塩相当量	小 1.9 g 中 2.3 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 1.9 g 中 2.4 g	小 2.2 g 中 2.9 g	小 2.1 g 中 2.5 g
献立と配膳の図	五目豆 鮭のもみじ焼き ごはん 秋野菜のみそ汁	ストックサラダ タレ付ききつかつ ごはん 常備野菜汁	小松菜とエリンギのソテー オムレツ トマトソース コーンライス ABCスープ	りんご 五目おひたし 味噌パオズ(小1こ・中2こ) ゆでうどん 豆乳キムチ汁	きざみ和え レバーとさつまいもの甘辛 ごはん わかめ汁
あかの食品	牛乳 油揚げ みそ 鮭 あおのり 大豆 ちくわ 昆布	牛乳 豚肉 みそ 車軸 あおのり ひじき ひよこ豆 ツナ	牛乳 レバー入りウィンナー わかめ オムレツ ベーコン	牛乳 豚肉 みそ 豆乳 味噌パオズ ひじき かまぼこ かつお節	牛乳 わかめ とうふ 油揚げ みそ 豚レバー 鶏肉 昆布
きいろの食品	ごはん さつまいも ノンエッグマヨネーズ さとう	ごはん じゃがいも 大豆油 さとう 赤いんげん豆 ノンエッグマヨネーズ ごま	ごはん マカロニ さとう 米油	ゆでうどん 米油 ごま	ごはん さつまいも でんぷん 大豆油 さとう
みどりの食品	だいこん にんじん しめじ 長ねぎ ごぼう	だいこん たまねぎ にんじん 長ねぎ グリンピース 枝豆 コーン	コーン パセリ はくさい にんじん たまねぎ えのきたけ セロリ トマト こまつな キャベツ エリンギ	はくさいキムチ にんじん しめじ いら こまつな もやし りんご	だいこん にんじん 長ねぎ 枝豆 きゅうり たくあん のざわな
	30日	31日	<div data-bbox="710 1120 1117 1411" data-label="Complex-Block"> <h3>今月の予定②</h3> <p>23日(月) 吉田小、吉田南小、 分水小、分水中のみ 24日(火) 分水小なし 30日(月) 分水中なし</p> </div>		
エネルギー	小 630 kcal 中 791 kcal	小 664 kcal 中 765 kcal			
食塩相当量	小 2.5 g 中 3.2 g	小 2.4 g 中 3.0 g			
献立と配膳の図	じゃこおひたし えびほたて入りしゅうまい2こ ごはん マーボー厚揚げ	なし 海藻サラダ 麦ごはん こんこんカレー			
あかの食品	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 大豆 えびほたて入りしゅうまい ちりめんじゃこ	牛乳 豚肉 鶏肉 青大豆 海藻ミックス ツナ			
きいろの食品	ごはん さとう ごま油 でんぷん	麦ごはん じゃがいも さつまいも ルウ 米油 さとう ごま			
みどりの食品	しょうが にんにく もやし にんじん 長ねぎ たけのこ ししいたけ いら キャベツ こまつな	たまねぎ れんこん だいこん にんじん しょうが にんにく りんご トマト キャベツ きゅうり なし			

### Instagramで「つぼめの給食」配信中!



TSUBAME.KYUSHOKU



## 「もしも(非日常)」を「いつも(日常)」へ無理なく備えよう

### 備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

#### 【主食】

- 米(無洗米が便利)
- レトルトごはん・おかゆ
- アルファ化米
- 缶入りのパン
- 粉物(小麦粉など)
- 乾めん(そうめん、パスタなど)
- もち

#### 【主菜】

- 肉、魚、豆の缶詰
- カレーなどのレトルト食品
- 乾燥豆
- 野菜の缶詰、瓶詰
- 切り干しだいこんなどの乾物
- 日持ちする野菜

#### 【果物・菓子】

- ドライフルーツ
- 果物の缶詰
- チョコレート

#### 【飲料】

- 水
- 茶
- ジュース

#### 【調味料】

- 砂糖
- 塩
- 酢
- しょうゆ
- みそ

### 日常的に備蓄をしよう!

## ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。



### 水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水(調理用を含む)の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

一人分 1週間だと **21L**



### 乾物はすごい!!!

わたしたちは地味で自立できない存在……

**ではない!!**

常温保存! 長期保存!

米袋連発!

日常的に備蓄して損はない!

だから かんぽうコーナー

買ってこれ~!

