

# 10月食育だより

令和4年10月号  
大府市教育委員会

しょくひん

かんが

## 食品ロスを考えよう

しょくひん

食品ロスとは

まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」

です。日本では年間で約522万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民ひとりあたりに換算するとお茶碗1杯分のご飯（約113g）を、毎日捨てていることとなります。この機会にご家庭で、身の回りの食品ロスについて話題にしてみてくださいね。

たと

例えば  
こんなこと

買い過ぎて  
食べられ  
なくなった



食べに行った時  
注文しすぎて  
残ってしまった



※農林水産省「令和2年度推計値」

似ているけど全然ちがう！

しょうひ きげん  
消費期限

しょうみ きげん  
賞味期限

お店で買った商品には、袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」が表示されています。2つの違いを理解して、おいしく食べきましょう！

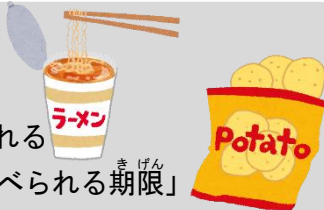
しょうひ きげん  
★消費期限

いたみやすい食品に  
表示される  
「安全に食べられる期限」



しょうみ きげん  
★賞味期限

消費期限に比べ、  
いたみにくい食品に表示される  
「品質が変わらずおいしく食べられる期限」



※消費期限や賞味期限は袋や容器を開けないままで、書かれた保存方法により保存した場合の期限です。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べましょう。

な  
菜めし



材料（4人分）

米・・・・・・・・・・2合  
だしこんぶ・・・・・・・・10cm角  
酒・・・・・・・・・・大さじ2  
水・・・・・・・・・・400ml  
塩・・・・・・・・・・小さじ2  
だいこんの葉・・・・・・・・130g

作り方

- ① 米を洗ってザルに上げ、30分ほどしたらだしこんぶと酒、水を加えて炊く。
- ② だいこんの葉はゆでて、よく絞ってから細かく切る。
- ③ 鍋かフライパンで、②のだいこんの葉に塩を加え、いって水分をとばす。
- ④ 炊き上がったごはんからだしこんぶを取り出し、③を混ぜる。

これも食品ロスを減らす知恵！  
愛知県の郷土料理を紹介します



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」です。



※給食実施日の2日前（土・日・祝日を除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とし給食費をいたしません。