にしわきっ子

令和８年10月発行
西脇市立学校給食センター

食品ロスについて知ろう



“食品ロス”ってなんだろう？



食品ロスとは、**まだ食べられるのに 捨てられてしまう 食べ物**のことだよ！どれくらい 食品ロスが 出ているか見てみましょう。

日本の食品ロスの現状

年間464万トン
（農林水産省、環境省、消費者庁「令和5年度推計」）



1人当たりで考えると毎日、**おにぎり1こ分（約102g）**の食べ物を捨てていることに！





食品ロスを減らすためにできること

残さず食べる

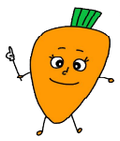
皮をむきすぎない

必要な分だけ買う

期限表示を理解する

”消費期限”と”賞味期限” なにが違うの？
消費期限…安全に食べられる一定の日時のこと。期限をすぎたら食べない方が良い。
賞味期限…おいしく食べられる期限のこと。未開封であれば鮮度は落ちるが、期限をすぎても食べられるものもある。

給食センターでの取組



給食センターでは、食品ロスを減らすために、
①　食べ残しを減らす　②　皮をむきすぎない　③　必要な分だけ買う
この３つの取組をしているよ！
「①　食べ残しを減らす」では、食べ残しの量を計量し、食べ残しが多かった献立は、見直し、味付けなどを変えて、おいしく食べてもらえるように工夫しているよ。
一度食べて苦手だと思った献立も、次回食べてみると、味が変わっていることもあるので、まずは一口食べてみてほしいな！

クイズの答え　≪第1問≫③
≪第2問≫②・③
≪第3問≫②

★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★・・・★

クイズコーナー　～9月号より～

≪**第1問**≫★☆☆　**かんたん**
元気で健康な体を作るために必要なことは、次のうちどれでしょう？

①　苦手な食べ物は食べない
②　好きな食べ物を好きなだけ食べる
③　3つのはたらきの食べ物を組み合わせた食事をする

≪**第2問**≫★★☆　**ふつう**
体を作る 赤色のグループの食べ物は どれでしょう？

答えは
2つあるよ！



①ごはん



②肉



③牛乳



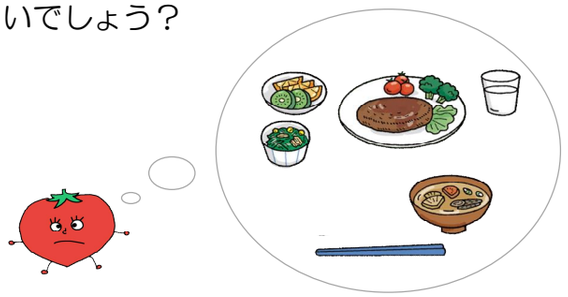
④野菜



⑤いも



≪**第3問**≫★★★　**むずかしい**
トマト先生の食事を、栄養バランスの整った食事にするには、何を追加すれば良いでしょう？



①　副菜



②　主食



③　主菜





きみは、全問正解できたかな？？わからなかった部分は、9月号を見て、復習しよう！答えは、左下を見てね♪

★献立表、にしわきっ子は、ホームページでもご覧になれます。
「西脇市　献立」、「西脇市　食育だより」で検索
また、QRコードからもアクセスできます。
※ホームページトップへはこちら☞

給食や給食センターに関するお問い合わせはこちらまで
TEL　0795-22-6041
FAX　0795-27-8155
TEL（栄養教諭あて）0795-22-6333
メール　n-kyushoku@city.nishiwaki.lg.jp

☆長期欠食者の給食費の取り扱いについて☆
連続５日以上欠食する場合は、あらかじめ欠食の届出があった分のみ給食費の還付対象となります。
長期欠食する場合は、速やかに学校に連絡をお願いします。