



給食だより

～食品ロスについて～

令和 8 年(2026 年) 10 月
八王子市 保育幼稚園課 栄養士



10 月は食品ロス削減月間です！

10 月は、「食品ロス削減月間」です。食べ物を大切にして、無駄を減らすにはどのような工夫ができるのかを考える期間です。ニュースやポスターなどで目にする機会も増えてくるかと思います。

一人ひとりの努力が食品ロスを減らすことに繋がります。「もったいない」の気持ちを大切に、できることから取り組んでみましょう。

食品ロスとは？

家庭での食べ残し、お店での売れ残りなど、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」と言います。日本では、1 年間で約 464 万トンの食べ物を捨てています。これは、国民 1 人あたり、毎日おにぎり 1 個を捨てているのと同じ量です。そのうち約半分は家庭から発生しています。

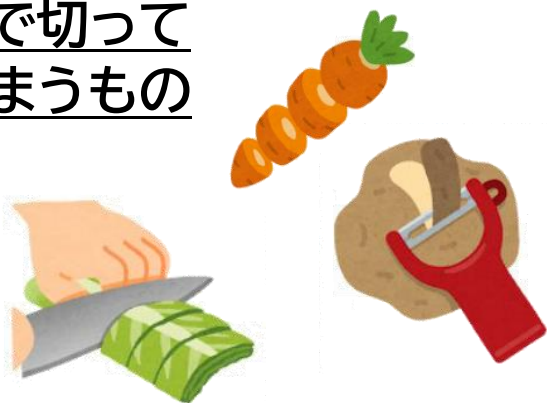


毎年少しずつ減ってきていますが、まだまだとても多い量です。この食品ロスを減らすために私たちができることを一緒に考えてみましょう。

食べ残し



野菜などの食べられる ところまで切って 捨ててしまうもの



期限切れ、傷んだ食品



賞味期限

消費期限

どうしたら減らせる？

食品ロスを減らすために御家庭でできること

冷蔵庫の片付け・整理

期限の近い食品がないか確認する



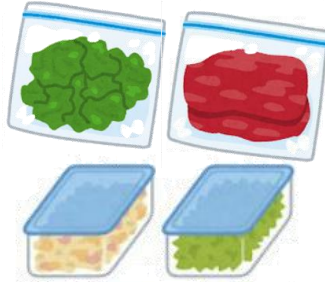
買い物リスト

事前に家にあるものを確認し、必要な分だけ買う



冷凍保存

まとめて下処理し、冷凍することで傷むのを防ぐ



食べきれる量を作る

家族の人数に合わせて作る量を調整する



食材を上手に使いきる

余っている食材で鍋やスープを作る



エコクッキング

野菜の皮などを活用する

- ・皮ごと調理する
- ・皮でだしをとる
- ・きんぴらにするなど

参考：消費者庁食品ロス削減特設サイト (<https://www.no-foodloss.caa.go.jp/nofoodloss-month.html>)

環境省 HP (https://www.env.go.jp/press/press_00002.html)

人気レシピ「かわりきんぴら」

保育園給食でも人気のかわりきんぴらのレシピです。にんじん、ごぼうはきれいに洗って皮ごと使用することで食品ロスの削減につながります！

材料(大人2人子ども1人分)

- ・スパゲティー 60g
- ・鶏もも肉 75g
- ・ごぼう 50g(1/3本)
- ・にんじん 50g(1/3本)
- ・さやいんげん 40g(5本)
- ・砂糖 10g(大さじ1強)
- ・しょうゆ 15g(大さじ1弱)
- ・油 10g(小さじ2強)

作り方

- ①スパゲティーをやわらかくゆでる。鶏もも肉はひき肉を選ぶか食べやすい大きさに切っておく。野菜をよく洗い、千切りにする。
- ②油で鶏もも肉、野菜を炒める。
- ③砂糖、しょうゆで調味する。
- ④ゆでたスパゲティーを加え、炒めた具とよく絡める。