

給食だより



西東京市立ひばりが丘中学校

令和7年 9月 30日

今年の夏も厳しい暑さが続きましたね。ようやく朝晩は少しずつ肌寒くなり、秋らしさを感じられるようになりました。過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きいので、体調管理に注意していきましょう。

❖ 10月は「食品ロス削減月間」!

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品(=食品ロス)が、令和4年度には年間472万トン(推計)発生しています。国民ひとり当たりに換算すると、毎日おにぎり1個(約103g)を捨てている計算になります。日本の食料自給率(カロリーベース)は現在38%です。これは諸外国と比較してもかなり低い数字です。言い換えれば、62%もの食料を海外からの輸入に依存しているのです。多くの食料を輸入しながら、一方でたくさんの食べ物を捨てていることになります。これは経済的にも環境的にも良くない傾向です。

日本の素晴らしい文化である「もったいない」の心を大切に、それぞれができる「食品ロス削減」に取り組んでいきましょう。

🍴 食品ロス削減のためにできること

- ・買い物時に「買いすぎない」…必要な分だけ、期限を考えて買しましょう。
- ・料理を作る際に「作りすぎない」、「食材を上手に使い切る」
- ・外食時に「注文しすぎない」…それは食べ切れる量ですか？

減らそう!
食品ロス



似ているけれど
全然違う

消費期限

と

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



❖ 8月の給食より「ジャンボシュウマイ」

ひばりが丘中学校では8月末から給食がスタートしました。夏休み明けも猛暑が続きます。この日はさっぱりと冷たい冷やし中華に、ジャンボシュウマイ、のり塩ポテトを合わせた献立です。ジャンボシュウマイも給食室で手作りしています。ひとつひとつ丁寧に包んでもらった大きなシュウマイは食べ応えがありました。



生肉を包む作業は、衛生管理が重要です。
専用のエプロンを着て作業しています。



ひとつひとつ丁寧に包んでももらいました。
とてもキレイです！この後、蒸して完成です。



冷やし中華に乗せる炒り卵を作成中。
夏の厨房はとても暑いです…。



暑い日でしたが、さっぱりとした冷やし中華は全校的に残菜も少なく、良く食べてくれました！

