

大切にしたい もったいないの心

10月は国が定める「食品ロス削減月間」10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食糧デー」です。もったいないという言葉には、ものを大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。もったいないの心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。まずは給食は残さず食べることから始めましょう。

給食時間にできること

1 協力して準備をし、
食べる時間を確保
する



食べているときも
時間を意識しま
しょう

2 自分が食べ切れる
量に調整する



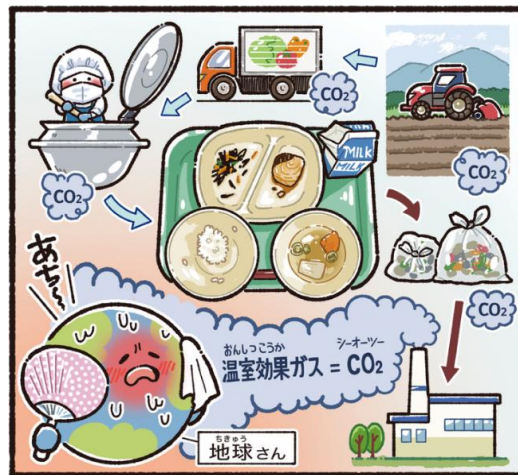
体に必要な量
を知りことも大切
です

3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピ
カ」を目指し
ましょう

たのこ
食べ残すと...



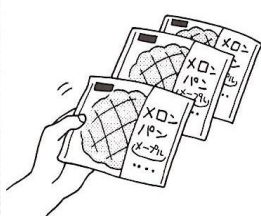
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な
買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近
いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけでは
ないので、おとなと相談してから食
べましょう。



食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられな
くなるわけじゃないよ！



賞味期限

過ぎてしまったら
食べないでね！



消費期限

～ 10月の献立より～

☆14日→北杜市の献立

・西東京市と友好都市の山梨県北杜市の料理を取り入れました。大根や鱒、山梨県の郷土料理「ほうとう」など、北杜市の食材を使った料理です。

☆23日→十三夜の献立

・今年の十三夜は10月23日です。別名「のちの月」「栗名月」「豆名月」と呼ばれます。給食では、栗を使った吹寄せご飯と、大豆を甘く煮含めた、ぶどう豆の献立です。

☆26日→絵本とコラボ

・「めぐろのさんま」より、給食では、さんまのひつまぶしを作ります。

☆31日→かぼちゃのマフィン

・ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使った手作りマフィンが登場します。

