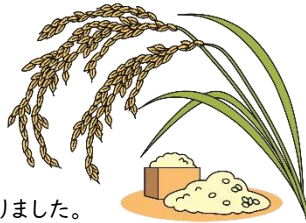


食育だより



令和7年10月
船橋市立若松小学校
栄養教諭 斎藤 光
うちのひととよみましょう。



秋らしさを感じられる日も増え、朝晩は肌寒く感じるようになりました。

10月は食品ロス削減月間です。また、10月16日は、世界食料デーでした。一人一人が食について今一度考える機会にしてみませんか。

食品ロスとは？

食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。

今から8年前の2017年度の推計によると、国内の食品ロスは1年間に634万トンでした。

634万トンのうち、およそ半分の352万トンが企業から（スーパーマーケットやコンビニエンスストア、飲食店、食品メーカーなど）、残りの半分291万トンが家庭から捨てられていました。この問題を解決するため、「食品ロス削減の推進に関する法律」が2019年5月24日に国会で成立し

ました。第6条には、消費者の役割があげられています。「消費者は、食品ロス削減の重要性について理解と関心を深めるとともに、食品の購入または調理の方法を改善すること等により、食品ロスの削減について自主的に取り組むよう努めるものとする。」食べ残しを減らそうと、食べることを無理強いするのは、また別の問題を生む可能性があります。工夫して食品ロス削減を実現したいものです。

法律の施行から4年経った2023年度の推計によると、食品ロスは464万トン。内訳は、企業から231万トン、家庭から233万トンです。企業の取り組み、家庭の取り組みで、食品ロスを減らしていくことができます。



食品ロス削減のために何をする？

食品ロスにつながる行動はどれでしょう。

- ① 旬の食べ物を買う
- ② 料理をする
- ③ 賞味期限の近づいているものから買う

① 旬の食べ物を買う

旬とは、その食材がとくにおいしく感じられる季節です。鮮度の良いものが豊富に出回ります。味つけを濃くなくても、素材の味で十分おいしく食べられます。その季節ならではのごちそうだと思えば、大切に味わいたくなりますね。

② 料理をする

料理が得意でなくても、作り手になってみると、食への見方が変わるものです。特にふだん料理をしない人が料理を試みることをおすすめします。こだわりの食材を使うこと、自分好みの味つけにすること、できあがりの量を加減することなどできます。料理をしていると、食欲をそそる香りもしてくるでしょう。だんだんとお腹もすいてきて、できたてを食べられるのは幸せです。親子で料理ができたなら、ますますおいしい食事になりますね。

③ 賞味期限の近づいているものから買う

お店に並んでいる食品を買うとき、棚の奥の方の日付の新しいものを選んだことはないですか？「食べきれないかもしれないから、とりあえず新しい日付のものを買おう。」その気持ちは、わかります。でも、「結局、いつも早めに食べきっている」食品ならば、その習慣はやめてしましましょう。



【こたえ ①②③のどれもが、食品ロス削減につながる行動です。】

参考文献：

「捨てられる食べ物たち」井出留美、旬報社、2020

「食品ロスをなくしたら1か月5000円の得！」井出留美、マガジンハウス、2019

きゅうしゅくだいすき

令和7年10月16日

コノシロ

今日の給食はコノシロのさんが焼き。コノシロは魚の名前です。

問題 コノシロの旬はいつでしょう。

①春 ②夏 ③秋 ④冬



今日のコノシロは、東京湾でくらししていました。コノシロは、群れでくらす魚です。漁師さんは網を使ってコノシロをつかまえます。つかまえたコノシロを船橋漁港に届けます。

コノシロをつかまえる漁師さんは、ふだん、ほかの魚もつかまえています。昨日フライで味わったスズキも、漁師さんがつかまえる魚のひとつです。スズキは、夏が旬の魚です。漁師さんたちは、4月から11月のはじめごろまで、スズキをつかまえます。スズキは秋ごろにお腹に卵をもち、2月ごろ卵を産んでいるようです。漁師さんたちは、東京湾にくらすスズキの数が減らないように、卵を産む冬の季節は、スズキをつかまえないというルールを決めました。

10月16日 世界食料デー

世界にはじゅうぶん食べることができずに栄養不足になっている人が6億人以上います。一方で、食べものをすてている国もあります。これらの食料問題を考えようと、国際連合が記念日を決め、1981年から始まりました。

一方、コノシロは秋から冬にかけて旬を迎える魚。漁師さんは、スズキの漁をしない11月から3月の間、コノシロをつかまえます。コノシロは、大きさによって別の呼び名があります。5cmくらい小的时候は「シンコ」、12cmくらい小的时候は、「コイダ」と呼びます。どちらも、お寿司のネタとして人気の魚です。

大きくなったコノシロは、これまでお店などでは、あまり売られていませんでした。小骨が多く、食べにくいというのも理由の一つにあげられるかもしれません。

でも、料理の仕方を考えたり、よくかんで食べたり、工夫次第で、食べることでできる魚です。

今日は、魚屋さんがコノシロをすり身(落とし身)にしてくれました。

ねぎ、しょうが、みそ、

さとう、お酒を混ぜて、

さんが焼きを作りました。

今日は、船橋漁港で

水揚げされた旬のコノ

シロを味わってください。

(こたえ③、④)



船橋漁港

広報 ふなばし 10月15日号 船橋の新たなイチオシ コノシロを知ろう！

https://www.city.funabashi.lg.jp/shisei/kouhou/001/01/p001969_d/fil/funabashi_251015_web.pdf

きゅうしゅくだいすき

令和7年10月7日

今日はノーベル物理学賞 発表

10月は食品ロス削減月間

びちくしゅくりょうひん

備蓄食料品のクラッカー

船橋市は、災害に備えて食料品をたくわえています。わかまつしょうがっこう、若松小学校にも、防災備蓄倉庫があります。

問題 防災備蓄倉庫はどこにあるでしょう？
いくつえらんでもよいです。

①正門の横 ②校長室 ③屋上



みなさんのおうちでは、食べものや水などをたくわえていますか。船橋市では最低3日間(できれば1週間)は、家族みんなが食べものにこまらないように、

非常備蓄品を準備しておいてほしいとお願ひしています。まずは、自分たちで災害の備えをすることが必要です。

防災備蓄倉庫の食料品は、長い間保存できるものを入れています。でも、食べものなので、いつまでもとっておけるわけではありません。船橋市役所の危機管理課で働く人たちが備蓄倉庫の食品の賞味期限や保存状態を定期的に確認しています。賞味期限の近い食品は、新しいものと入れ替えます。

そして、入れ替えた賞味期限の近い食品は、捨てずに給食で使ってほしいと考え、若松小学校に届けてくれました。今日は、備蓄食料品のクラッカーをつかった『チキンとポテトのクラッカー焼き』です。

わかまつしょうがっこうには、防災備蓄倉庫が2か所あります。正門横と屋上です。

帰ったら、お家の食料品も、みんなで確認してみたいかがでしょうか。

今日も味わって食べてください。(こたえ①、③)