

10月食育だより



2026(令和8)年 10月
毎月19日は食育の日
八尾市立高美中学校

－10月の食育テーマ：食品ロスについて考えよう－

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べものを残さず食べるといった、日本で昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題になっています。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「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、自分ができることから取り組んでみませんか。

食品ロスチェック

食品ロスチェック

自分にできることが
見つかるかも?!

☑普段の生活をふり返って、
チェックしてみよう!

食事は、なるべく残さないようにしている。	食べものを捨てると、悲しい気持ちになる。
自分が食べきれる量を盛り付けるようにしている。	食べきれなかった食品は、きちんと保存しておく。
食事をするとき、食料を生産した人や、料理を作ってくれた人に感謝している。	保存してあった食べものは、忘れずに食べる。
外食をするときは、食べられる分だけ注文する。	買い物は必要なときだけ行く。
必要なものを確認してから買い物に行く。	すぐに食べるときは、てまに並んでいる商品を選んで買う。
野菜などを買うとき、多少のキズや形は気にしない。	消費期限と賞味期限の違いがわかっている。

チェックが
9～12個

食品ロスがほとんど
出ていないようです。
このまま続けよう!

GOOD



チェックが
6～8個

食品ロスはあまり出て
いないようです。さらに減
らすためにできることがな
いか探してみましよう。

チェックが
3～5個

食品ロスが出やすい
生活になっています。見
直せるところから食品
ロスを減らすよう心が
けてみましょう。

チェックが
0～2個

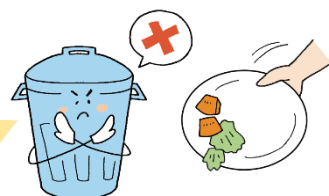
食品ロスを多く出し
てしまっているかも…
限りある資源のことを
考え、生活を見直して
みましょう。

日本の1年間の食品ロス量
(最新は令和6年度推計値)

約461万トン

(前年度約464万トン)

※食品メーカーや飲食店などからは約237万トン、
一般家庭からは約224万トンの食品ロスが発生し
ています。引き続き食品ロス削減への取り組みをして
いくことが大事です!





みなさんに
きゅうしよく
給食が届くまで

きゅうしよく

ようす しょうかい
給食センターの様子を紹介します！



① やさい せんじょう 野菜の洗浄



すいそう か かいじょうあら
水槽を変えながら、3回以上洗います。



③ おん ど かくにん 温度確認



ちょうり さいしゅうだんかい しょくざい おん ど はか
調理の最終段階では、食材の温度を測り、
じゅうぶん か ねつ かくにん
十分に加熱できているか確認します。



⑤ も っ 盛り付け



いっぴん たんどう
一品ずつ担当にわかれ、ていねいに盛り
つけます。



② ちょうり 調理



はい おお かま ちょうり
350ℓ入る大きな釜で調理をします。



④ すいはん 炊飯



き かい すいはん も っ
機械で炊飯から盛り付けまでします。



⑥ がっこう はいそう 学校へ配送



で き きゅうしよく
出来あがった給食をトラックに積み込み、
がっこう はいそう
学校へ配送します。



あんしん あんぜん きゅうしよく とど
安心・安全な給食が届けるため、
えいせい き
衛生に気をつけて
さぎょう
作業しています！

