

食育だより

令和7年 **10月**
舞鶴市教育委員会

ひとひといがもう一口 ～食品ロスを考える～

「食品ロス」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。
日本では年間約464万トンが捨てられています。（令和5年度推計値）

2015年9月に国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心がもたれています。

食品ロスは食べ物が無駄になるだけではなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。食品ロスの問題は地球規模の大きな問題ですが、自分にできること、家族と取り組めることもあります。食べ方や生活の工夫を考え、実践しましょう。

10月

食品ロス削減月間



食品ロスは大きく2つに分けることができます。

日本の食品ロス量

約464万トン

「事業系」
食品メーカー
小売店
飲食店など
約231万トン



「家庭系」
約233万トン



国民1人当たり食品ロス量

1日 約102g

年間 約37kg

例えば、毎日の給食も1人が残す量がたった一口分（10g）だったとしても、舞鶴市の中学生全員（約2000人）では20kgにもなります。



イラスト出典：新食育ブック（少年写真新聞社）

みんなのちょっとした行動が地球を救う！

- 残さず食べる。
- 買い過ぎない、作り過ぎない。
- あまった食材や料理は冷凍保存する。
- 陳列されている商品は奥から取らずに賞味期限の順番に買う。
- 賞味期限の近い値引き商品を買う。
- 飲食店では食べきれる分量を注文する。
 - ・・・このほかにも食品ロスを減らす工夫を考えてみましょう。

～SDGsと食品ロス～

SDGs（エスディージーズ）とは、持続可能な開発目標のことです。現在、世界が丸となってSDGsの17の目標の達成を目指しています。その目標の中には、飢えや食品ロスなど、食料問題の解決に向けたものもあります。食品ロスについて考えることは地球に暮らす人々のことを考えることでもあります。そして考えたことを私たち一人一人が行動に移していくことが大切です。



戦後 80 年・海外引き揚げ 80 年 10 月 7 日 舞鶴引き揚げの日

終戦後、昭和 20 年 10 月 7 日に引き揚げ第 1 船「雲仙丸」が舞鶴に入港しました。舞鶴市は「引き揚げやシベリア抑留の史実」、「引揚者を温かく迎え入れた町の歴史」、「恒久平和への願い」を次世代へ継承する取り組みへと繋いでいくため、10 月 7 日を「舞鶴引き揚げの日」に制定しました。（平成 30 年 10 月制定）

引揚者は舞鶴港に帰国後、帰国の手続きや故郷へ帰る列車の切符を手配してもらうために、数日間を「舞鶴地方引揚援護局」で過ごしました。引揚者の多くは大変な苦労をされて帰国したことから、そのことに配慮し、終戦直後で食糧や物資が不足している状況でしたが、栄養豊富な食事でおもてなしができるよう工夫して提供されました。

当時の詳細なレシピが保存されており、昭和 33 年には「ごはん、小アジの天ぷら、きゅうりの漬け物、カレー汁」というメニューが提供されています。当時は砂糖が貴重品で、「甘いものがごちそう」であり、栄養価の面からもカレー汁は甘めの味付けになっています。

これにちなんで、10月7日(火)の給食は
「ごはん、アジの唐揚げ、きんぴらごぼう、みかん、
きゅうり漬け、カレー汁、牛乳」の献立です。
給食では舞鶴で水揚げされたアジを使用します。



夕食
飯 Ⅱ内地米一二〇瓦、外米六〇瓦
天ぷらⅡ小鰯一二〇瓦、塩三瓦、メリケン粉三〇瓦、食用油〇・二立、馬齢署三〇瓦、醤油〇・〇一立
カレー汁Ⅱ牛肉四〇瓦、馬齢署五〇瓦、玉葱三〇瓦、人参二〇瓦、グリーンピース二〇瓦、食用油〇・〇〇五立
塩三瓦、味の素〇・三瓦、メリケン粉一〇瓦、砂糖一〇瓦、カレー粉一瓦
漬け物Ⅱ胡瓜漬三〇瓦
茶 Ⅱ二瓦

当時の実際の
レシピです

10月 給食レシピ

里芋の甘辛揚げ

【材料】1人分

| | |
|------|------|
| 里芋 | 50g |
| 片栗粉 | 2g |
| 揚げ油 | |
| しょうゆ | 1.6g |
| 砂糖 | 2.5g |

【作り方】

- ① 里芋は皮をむいて一口大に切る。
- ② ①に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- ③ 砂糖、しょうゆ、水を加熱したれを作る。
- ④ ②、③を和える。

10月6日のお月見献立です。中秋の名月といわれ、月に団子や里芋、ススキを供えて秋の収穫に感謝する習わしがあります。