



こめっこ

～ 学校給食だより ～



10月は「食品ロス削減月間」10月30日は「食品ロス削減の日」

食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。

日本では年間で約461万トン（※環境省・農林水産省「令和6年度推計値」）もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人あたりに換算するとおにぎり約1個分の食べ物（約102g）を毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすためにできることから始めてみませんか？

1 日本の「食品ロス量」
461万トン
※令和6年度推計値

※環境省 我が国の食品ロスの発生量の推計値（令和6年度）

2 家庭から約224万トンが廃棄されています

食べ残し 食べきれずに 残した料理	直接廃棄 消費期限が近いなどで 手つかずのまま 捨てられたもの	過剰除去 厚くむきすぎた 野菜の皮など
93万トン	96万トン 半額	35万トン 生ごみ

3 みんなの行動で
食品ロスを減らそう！

だけじゃない！！
米子市の取り組みに
参加しよう！

4 食べられる量を
考えて買う

- 買い物前に、食材をチェックする。
- 必要な分だけ買う。
- 期限表示を知って賢く買う。
- ▶ すぐ使う食品は棚の手前から。

残さず食べる

- 食べきる意識を持つ。
- 外食の時には、食べきれる量を注文したり、食べ残しを持ち帰りできる店を選ぶ。
- 宴会やパーティーの時には、30・10（さんまるいちまる）
▶ 乾杯後30分間は味わいタイム
▶ お開き前10分間は食べきりタイム

食材を無駄なく
使い切る

- 適切に保存する。
- 食材を上手に使い切る。
- 食べきれる量を作る。

5 フードドライブ

フードドライブとは、家庭で余っている食品を必要としている人やこども食堂、福祉施設に届けるしくみです。食品ロスを減らし、困っている人に届けられます。

あなたの「もったいない」が
誰かの「ありがとう」に

集める → 届ける → 役立てる

6 寄付できる食品と条件

寄付できる食品の例

お米	カレー	そば	しょうゆ	クッキー
お米	レトルト食品・インスタント食品	缶詰	調味料	お菓子

□ 未開封であること □ 常温保存ができること
□ 賞味期限が1カ月以上あること □ 破損や汚れがないこと

フードバンクポスト

次の場所に寄付できる場所を設置しています。

- ① 米子市役所 本庁舎 1階 総合案内付近
- ② 米子市福祉保健センター 1階 総合案内付近
- ③ 米子市役所 淀江支所
- ④ 米子市クリーンセンター内 クリーン推進課

午前8時30分から午後17時15分まで
※細かいルールは実施元で異なりますので、それぞれのルールをご確認ください。

クリーン推進課

- 「おいしい！とっとり30・10運動」の推進。
- 家庭ごみ減量化事業の推進。
- 食品ロスをテーマとした説明会を実施。
- とっとりフードドライブの広報・周知と実施。

豆腐を作るときにできる「おから」を使ったサラダです。

10月30日（金）食品ロス削減献立

- ・大山こむぎ黒糖パン・牛乳
- ・デミグラスソース豆腐ハンバーグ
- ・おからサラダ
- ・野菜まるごとスープ

野菜の皮ごと使ったスープです。

10月9日（金）

目の愛護デー献立

目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」「アントシアニン」「アスタキサンチン」があります。目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを含む食べ物



アントシアニンを含む食べ物



アスタキサンチンを含む食べ物



給食献立はここでCheck！

日々の給食写真や人気メニューのレシピを（一財）米子市学校給食会のHPとInstagramで紹介しています。



[HP]



[Instagram]

※7日（水）はガイナレー応援献立を計画しています。詳しくは号外でお知らせします。