

# 10月食育たより

令和7年10月号  
大府市教育委員会

## エスディーゼース たっせい めざ しょくひん へ 「SDGs」達成を目指し、食品ロスを減らそう

エスディーゼース「SDGs」という言葉を知っていますか？SDGsとは「持続可能な開発目標」といって、よりよい世界を目指して取り組む、世界共通の目標です。SDGsには、17のゴールが設定されていますが、12番目の「つくる責任 つかう責任」の中には「世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減する」という目標が設けられています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



**「もったいない」を合言葉に、  
できることから取り組みましょう！**



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。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。日本の食品ロスは年間で464万トン※です。この量を国民一人当たり換算すると、おにぎり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、私たちができることを考えてみましょう。  
※令和5年度食品ロス量の推計値（農林水産省・環境省）より

### 買うとき

- ★家にあるものを確認し、必要なものを使い切れる分だけ買う。
- ★賞味期限、消費期限を確認して買う。



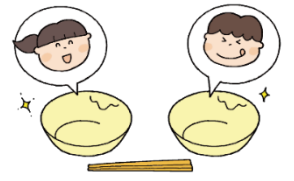
### 作るとき

- ★野菜などの皮のむきすぎに注意し、廃棄量を少なくする。
- ★食べられる分だけ作る。
- ★冷蔵庫を片付ける日を決めて、使いかけや残った食品を使い切る。



### 食べるとき

- ★食べられる分を、残さずおいしく食べる。

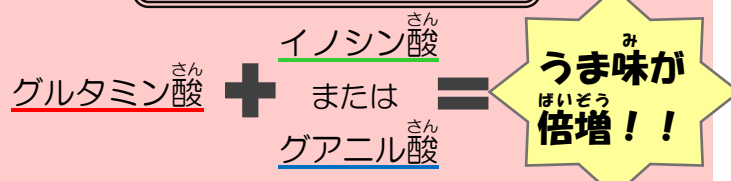


## めざせ適塩！一口メモ ～だしの効果的な活用方法～

### だしの素材とうま味成分

- 昆布…グルタミン酸
- 鰹節・煮干し…イノシン酸
- 干し椎茸…グアニル酸

### うま味成分と相乗効果



だし（うま味成分）を組み合わせると「うま味の相乗効果」により、だしのおいしさをよりきかせることができ、調味料を控えてもおいしく食べることができます。



毎月19日は「食育の日 ～おうちでごはんの日～」



※給食実施日の3日前（土・日・祝日は除く）の午前9時までにご家庭から欠食連絡があった場合は、欠食とします。ただし、フードロスを防ぐため、決定している欠食についてはできるだけ早めの連絡をお願いします。