



10月号

食 通 信

◆◆◆発行・編集◆◆◆
堺市教育委員会 学校給食課
令和6年（2024年）

10月は食品ロス削減月間です

まだ食べられるのに廃棄されてしまう食品を、「食品ロス」といいます。

日本で食品ロス量は472万トン。これを国民一人あたりに換算すると「お茶碗一杯分（約103グラム）の食べ物」を毎日捨てていることとなります（令和4年度の推計値）。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量（令和4年度で年間480万トン）とほぼ同等に相当します。

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日は国際連合が定める「世界食料デー」です。

食品ロスの削減には、一人ひとりが「もったいない」を意識して行動することが大切です。できることから始めましょう。



生活ごみの中でみつけた「食べられなかった食品」



一人ひとりの行動が大切です！

検索「堺市 動画で楽しくごみ減量！」

堺市のホームページに食品ロス削減について楽しいショート動画があります。是非、ご覧ください。



食品ロス削減！SDGs自動販売機

賞味期限の近いドリンクを低価格で販売する自動販売機が現在堺市で2台設置されています。そのうちの1台は堺市中区平井に設置されていて、深阪小学校の児童（現在6年生）が環境を守るための取組の実践としてラッピングデザイン（SDGs・フードロスをテーマに描いた絵）を考えました。商品購入時には、SDGsを啓発する子どもたちの音声がランダムに流れ、SDGs推進に貢献した取組です。

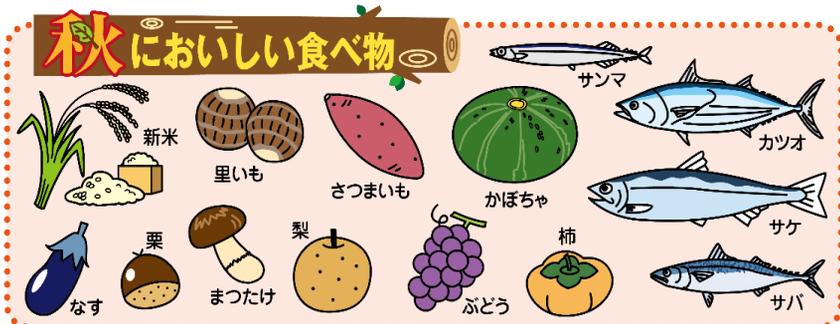


SDGs自動販売機のラッピングデザイン

※この好事例はSDGs推進プラットフォーム会員のガイドードリンク株式会社及び大阪太平商事株式会社と深阪小学校が連携して実現しました。

旬の味覚を楽しみましょう！

「実りの秋」・「食欲の秋」の季節になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎えます。米や大豆は一年中食べているので収穫の時期がわかりにくいですが、米はまもなくお店に新米が登場し、この時期にしか味わえないおいしさを味わうことができます。魚も漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどは、秋になると脂がのっておいしくなります。食卓で秋の味覚を楽しんでください。



万博献立（タイの料理）

～ガイヤーン～

材料（4人分）

- ・鶏肉・・・330g
- ・★砂糖・・・小さじ1
- ・★こしょう・・・少々
- ・★いり白ごま・・・3g
- ・★にんにく・・・2g
- ・★しょうゆ・・・大さじ1
- ・★コリアンダー・・・0.3g

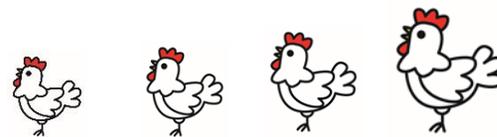
作り方

- ① 鶏肉と調味料（★）を混ぜ合わせる。
- ② オープントースターで15分程度焼く。



※フライパンで調理することもできます。

フライパンに油（適量）を入れて鶏肉を炒め、上から混ぜ合わせた調味料（★）をかけます。



くるで、万博！

今月はタイの紹介をします。

南北に細長いタイでは地域によって食べ物もさまざまです。北部はマイルドな味の料理が多く、東北部は味が濃く辛い味が特徴です。海に接する南部は魚介類やフルーツが豊富で、スパイスを使った料理が多いです。紹介している「ガイヤーン」は日本のやきとりに似ていて、東北部でよく食べられている料理です。ご家庭で普段作られているやきとりにコリアンダーとごまをプラスするだけで「ガイヤーン」の味になります。堺市の給食の人気メニューの一つですので是非お試しください。



令和6年度堺市食育講演会のお知らせ

何度でも視聴できるオンデマンド型動画配信です。
（配信は2024年10月～2025年3月まで）

「成長期の栄養の重要性 過去・現在・未来」

～子どもたちのWellbeingとこどもまんなか社会実現に向けて～

大阪母子医療センター

臨床検査科主任部長/
大阪府移行期医療支援センター長
位田 忍 先生



<https://youtube.com/2SbgRu>

★子どもたちのWellbeingのために大人ができることは何？！
ぜひご覧ください。