



しょくいく 食育だより



令和7年2月
光市立学校給食センター

身近な「SDGs」を意識してみませんか？

ここ数年で、「SDGs」という言葉をよく目にするようになりました。SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、「地球上にある豊かな自然や資源を未来への残し、地球に住む全ての人が幸せに暮らせる世界を実現する」ために、2030年までに17の目標が決められています。今、自分にできることを考えてみましょう。

減らそう！食品ロス！！

日本の1年間の食品ロス
約525万トン！

工場
約280万トン

家庭
約245万トン

= 約525万トン



「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。日本は、世界でもトップクラスで多くの食べ物を捨てている国です。日本の食品ロスは工場、家庭から出るごみをあわせて1年間で約525万トン（令和3年度推計値）で、東京ドーム9杯分とほぼ同じ量に相当します。

知らないうちに食品ロス、していませんか？



簡単に食べ残しを
していませんか？



必要のないものを
買っていませんか？



賞味期限を確認して
いますか？

賞味期限

切れる前に食べよう！



野菜や果物の皮を
むだにしていますか？



まちのみなさんの支えがあって

Q

問題です。給食を作るためには材料のほかに、料理するのに用いる機械や冷蔵庫を動かすためのガス代や電気代、また施設や機械を直すための修理代がかかります。このお金は誰が支払っているのでしょうか。

- ① 校長先生
- ② 保護者の方
- ③ 住んでいるまちのみなさん



正解は、「③住んでいるまちのみなさん」です。集めた給食費は、給食の材料費に使います。給食を作るためには、他にも光熱費や機械の修理代、調理員さんたちのお給料といったお金がかかります。このお金は、みなさんが住んでいるまちの税金から支払われています。みなさんはまちのみなさんに支えられていることにも感謝して、給食をおいしく、残さずいただきます。

光市では本年度、学校給食の食材料費の値上がりによって、保護者負担が増加しないよう国の「物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金」を活用し、値上がり分を市が負担する「学校給食費負担軽減事業」を実施しています。（年間1,300万円、1食あたり約20円）

げんえん あじ こころ けんこう からだ 減塩(うす味)を心がけて健康な体を!

しょくえん す こけつあつ げんいん せいかつしゅつかんひょうつ ひ お とく か こうしよくひん
食塩のとり過ぎは、高血圧の原因となり、さまざまな生活習慣病を引き起こします。特に、加工食品に
は食塩が多く含まれていますので、栄養成分表示をチェックしてとり過ぎないように気をつけましょう。

かんぎつるい さんみ こうしんりょう 柑橘類の酸味や香辛料、 こうみ やさい りょう 香味野菜を利用して!	ちようみりょう つか そざい 調味料を使わず素材 の味で!	るい めん類のスープは のこ 残そう!	しょくえんりょう すく しょくひん 食塩量が少ない食品 えら を選ぼう!
--	--	--	---

げんえん ただ 減塩クイズ!! 正しいのはどっち??

Q1 しお りょう
塩の量が
少ないのは
どっち?
塩

A
ごはん(茶わん1ばい)

B
食パン(1まい)

Q2 ラーメンの汁は
どうすると
減塩できる?
?

A
飲み干す

B
残す

Q3 おじ た とき
味が足りない時はどっち
をかけると減塩できる?
ソース

A
ソース

B
レモン汁

きゅうしよく げんえん と
給食でも減塩に取り
組んでいます!!



しょうがくせい みまん
小学生 2.0g未満
ちゅうがくせい みまん
中学生 2.5g未満

うまみ りょう
旨味やだしを利用し、
うす味でも美味しく
なるよう、工夫して
います。

こた
答え Q1...A【ごはん(150g)の食塩相当量は0g、食パン(60g)の食塩相当量は0.7g】

Q2...B【ラーメンやうどん、そばなどの汁を残すと減塩になる】

Q3...B【レモン汁など塩を含まないもので味をプラスすると減塩になる】



給食レシピ

「れんこんのケチャップ炒め」

ざいりょう にんじん
【材料 (4人分)】

豚肉...40g
たまねぎ...60g
れんこん...60g
にんじん...20g
いんげん...20g
トマト缶詰...20g

☆ サラダ油...小さじ1/2
おろししょうが...少々
おろしにんにく...少々
ウスターソース...小さじ1/2
ケチャップ...大さじ1
塩...少々
砂糖...小さじ1/2

つく かた
【作り方】

- ① 豚肉を食べやすい大きさに切る。
- ② たまねぎは細切り、れんこんはいちょう切り、にんじんはせんぎりにする。
- ③ 調味料(☆)を混ぜ合わせておく。
- ④ 油をひき、豚肉、野菜の順に炒める。
- ⑤ トマト缶詰を入れる。
- ⑥ 調味料を入れ、混ぜ合わせる。
- ⑦ 味見をして、完成。

ざいりょう しょうがっこうちゅうがくねん ぶんりょう
材料は小学校中学年の分量です。
調味料の量は、様子を見て加減してください。

トマト缶詰を使うことで
減塩にも効果的!

