



給食の食品ロスについて考えよう

みなさんは食品ロスと聞くと、どんなことを思い浮かべますか。「食品ロス」とは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

昨年度、矢作北中学校の1年生は、総合的な学習の時間で給食の食品ロスについて考えました。給食センターで給食を作っている様子や残食を処理する様子を映像で見た生徒は、「給食は数十人が一斉に協力してできることが分かった。一人一人の方が自分たちのことを考えて作ってくれていることが嬉しかった」「給食は自分たちがより健康に、成長するのに大切だと思った」「たくさんの給食が捨てられていることにびっくりした」という感想をもちました。その後、チームで給食の食品ロスを減らすための方法を考え、「早く準備して、食べる時間を増やす」「減らす人は早めに減らして、多く食べられる人が増やせるようにする」といった意見を出し合いました。

授業後の感想では、「あ！そんな方法があるのか！という気づきがたくさんあった」「初めは難しいことだと思っていたけれど、さまざまな意見を聞いて、実現は十分に可能だと思った」「自分たちにできることがたくさんあることを学んだから、一つずつ協力してできるようにしたい」という前向きな意見が多くありました。各学級で学んだことを実践しようと給食の時間に取り組みました。

みなさんの学級でも、給食の食品ロスを減らす方法について話し合ってみませんか。



▲残食が処理される様子を見る生徒

岡崎市長 矢作北中学校 栄養教諭 山本弘子

おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



6月は食育月間～毎月19日は食育の日～

「食育」は、いろいろな経験を通して「食」について多くのことを知り、自分で考えて「食」を選ぶ力を身につけて、健康的な食生活を送ることができる人を育てることだよ。



食事のあいさつをする



朝ごはんを食べる



バランスのよい食事をする



食べ物を残したり、捨てないようにする



岡崎の農産物を知る、食べる



岡崎の食材を知る

第4次岡崎市食育推進計画が始まるよ！

岡崎市で力を入れて取り組む5つのことを、「おかざき食育やろまい」とし、みんなで一緒に進めていくよ！

- 野菜摂取量の増加
- 朝食を毎日食べる人の増加
- 食文化の保護・継承
- 地産地消の推進
- 食品ロスの削減

詳しくは 第4次岡崎市食育推進計画 検索

応募者全員に
参加賞あり

学校給食メニューコンクール アイデアメニュー募集中！

優秀メニュー3点
は給食に登場！

テーマ みんなで食べたい！地元の食材を使った汁もの（スープ）

※汁もの（スープ）はシチューのようなとろみのあるものも含まれます。

- 地元食材を必ず使おう。（地元産の野菜、調味料、肉や卵など）
- 食材はすべて加熱しよう！



- 市内の小中学生（3名以内のグループでも応募できます。）
- 応募用紙にメニュー名と作り方を書いて、写真をつけて送ってね。
- 応募用紙は市ホームページからダウンロードするか、学校の給食主任の先生からもらってね。
- 詳しくはホームページをチェック！
- 締め切りは令和5年6月30日（金）だよ。

みんなからの
応募待ってるよ！



岡崎市 学校給食メニューコンクール 検索



みんなに取り組んでほしいこと

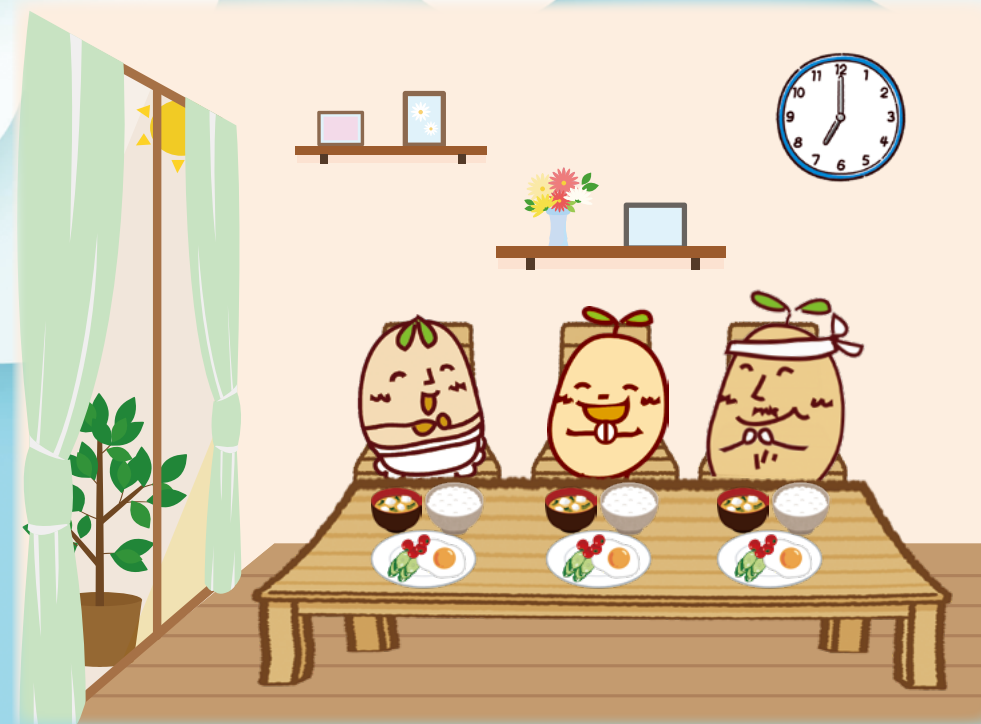
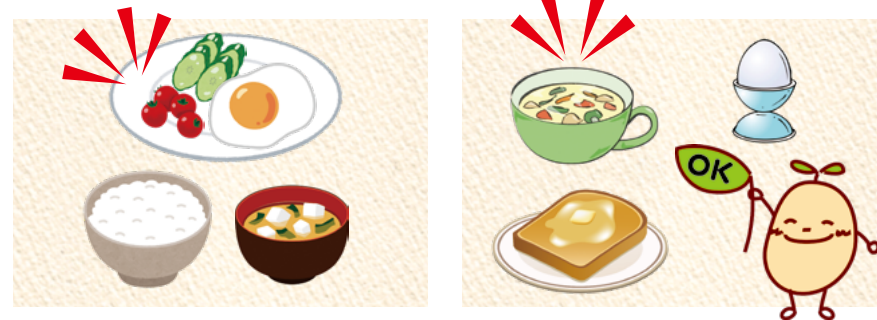
おかずき食育やろまい 1

野菜摂取量の増加

まめ吉ファミリーは朝もしっかり野菜を食べているよ！
岡崎市民は特に朝、野菜を食べる量（野菜摂取量）が少ないんだ。
毎食野菜を食べることを意識しよう！

野菜を食べるためのポイント

忙しい朝は調理の手間の少ないプチトマトや市販のカット野菜、
総菜で野菜摂取量アップ！具たくさん汁ものもおすすめだよ！



おかずき食育やろまい 3

食文化の保護・継承

岡崎の名産「八丁みそ（豆みそ）」は徳川家康公も好んだと言われて
いるよ。「八丁みそ（豆みそ）」を使ったみそ汁をみんなも食べてみてね。
岡崎の伝統的な食文化を紹介するよ！

〈岡崎の郷土料理・郷土菓子〉



煮みそ



焼みそ



みそ田楽



鮎の煮浸し



いがまんじゅう

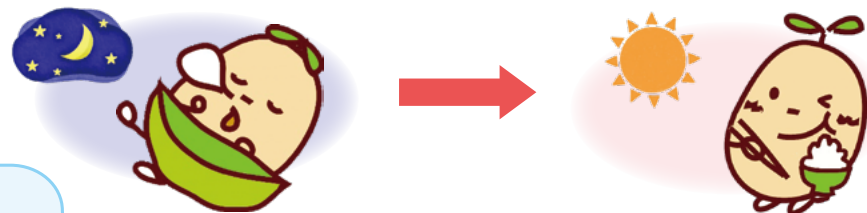
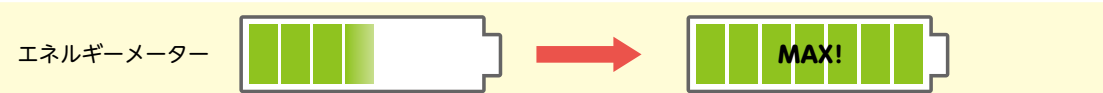


法蔵寺団子

おかずき食育やろまい 2

朝食を毎日食べる人の増加

まめ吉ファミリーは朝ごはんを食べて元気いっぱい！寝ている間に使われたエネルギーは、朝ごはんを
食べることでチャージできるよ。毎日朝ごはんを食べて、はつらつとした1日をスタートしよう！



朝ごはんを毎日
食べていない人が、
中学2年生では
5人に1人いるよ。
朝ごはんを食べる
習慣を身に
つけよう。

朝ごはんを食べるためには早寝・早起きが大事だよ！

- 寝る前はテレビやスマートフォン、ゲームを控えよう。
- 夜更かしを控えて、休日も平日と同じ時間に起きよう。
- 朝起きたらカーテンを開け、太陽の光を浴びよう。

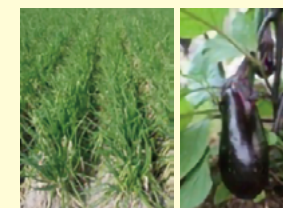
食に関することすべてが食育だよ。できることから始めよう！

そのほかにも下のような取り組みがあるよ！

おかずき食育やろまい 4

地産地消の推進

岡崎市の農産物を知り、食べよう。
地産地消とは・・・
地域で採れた食材を、できるだけ
地域で食べようという考え方だよ。



法性寺ねぎ

なす

食事のあいさつ

食事のあいさつにはたくさんの感謝が込められているよ。自然の恵みや生き物の命をいただくこと、
食事を作ってくれた人や料理をしてくれた人への感謝を込めて、きちんとあいさつをしよう！

おかずき食育やろまい 5

食品ロスの削減

残さずにおいしく食べてごちそうさま！
食品ロスとは・・・
食べられるのに捨て
られてしまっている
食べ物のことだよ。



5年後、10年後も食べたい・作りたい豆みそ料理

炊飯器で簡単！トマト味噌スープ

材料（4～6人分）

・たまねぎ	大1個	・じゃがいも	中1個	・コンソメ	1個
・なす	大2本	・ウインナー	1袋分（6本分）	・胡椒	お好み
・かぼちゃ	1/4個	・トマト缶（カット）	400g	・お湯	400cc
		・みりん	大さじ2	・八丁みそ	大さじ1

作り方

- ①たまねぎ・なす（水でアク抜き）・かぼちゃ・じゃがいも（芽と皮をとる）・ウインナーを一口サイズに切り、炊飯器へ入れる。
- ②①にトマト缶・みりん・コンソメ・胡椒を入れる。
- ③八丁みそにお湯を少しずつ加えて練りながら溶かし、①へ加える。
- ④「炊飯」を押す（40分～50分）。
- ⑤軽く全体を混ぜたらお皿に盛り付けて完成。

あいちがくせんだいがくかせいぐろかんりえいようがつか がくせい
愛知学泉大学家政学部管理栄養学科の学生さんが
かんが 考えてくれたレシピを紹介するね！

