



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。本来食べられるのに、さまざまな理由から捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。

世界では1年間で全生産量の3分の1にあたる約13億トンもの食べ物が、そして日本では523万トン（前年度比1万トン増加）もの食べ物が廃棄されています。日本の食品ロスのうち、食品関連事業者から発生する食品ロス量は279万トン（前年度比4万トン増加）、家庭から発生する食品ロス量は244万トン（前年度比3万トン減少）となっています。

## ～給食の残食について考えよう～

私たちが日々食べている給食でも食品ロスが出ています。給食の残食から食品ロス削減について、もう一度考えてみましょう。

	ご飯	パン	主菜	副菜	汁	牛乳
1日あたりの平均残食量(令和5年度)	13.8kg	4.8kg	3.5kg	4.7kg	8.5kg	0.9kg
1日あたりの平均残食量(令和4年度)	15.5kg	3.9kg	3.3kg	4.2kg	10.1kg	3.0kg

上の表は、昨年度と今年度の一学期の残食量を1日あたりの残食量に計算したものです。一中で、毎日おおよそこの量の残食が出ています。この残食量は、いったい何杯分の量になるのでしょうか。



ご飯は・・・お茶碗約**63**杯分



パンは・・・約**42**個分



主菜は・・・約**50**杯分



副菜は・・・約**41**杯分



汁物は・・・約**43**杯分



牛乳は・・・約**5**本分

## 基本の盛り付け量を知ろう!

学校給食には、学校給食摂取基準というものがあります。この学校給食摂取基準とは、みなさんの健康の維持・増進、エネルギー・栄養素欠乏症の予防、生活習慣の予防、過剰摂取による健康障害の予防などを目的とし、学校給食におけるエネルギー及び各栄養素の摂取量の基準を示したものです。

もちろん、一人ひとりの健康状態や生活活動などの状況によって、必要な栄養素や摂取量には個人差がありますが、基本の盛り付け量を知っておくことはとても大切です。

### ごはん和汁物の盛り付け量の目安



**ごはん** 210～230g前後  
(オレンジの線の内側いっぱい)



**汁物** 200g前後  
(オレンジの線の内側より少し下)

### 基本となる量での盛り付けの完成



大きい方のお玉1杯は、120g程度