

大切にしたい「もったいない」の心



「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。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日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2：国連WFPによる食料支援

| 3日(月) 白ごはん | 4日(火) どんぶり | 5日(水) スパゲティ | 6日(木) クロワッサン | 7日(金) ひじきごはん |
|---|---|---|--|---|
| ささみカツ ドライカレー マカロニサラダ 厚揚げ煮 ウィンナー みかん | 親子丼 みかんゼリー  | スパゲティミートソース アセロラゼリー | かぼちゃコロッケ スパゲティナポリタン 枝豆サラダ チーズ 中華スープ | えびフリッター しめじとキャベツの炒め物 胡瓜の胡麻サラダ 厚焼玉子 にんじんピクルス ★預かりのみ★ フルーツカクテル |
|  |  |  |  |  |
| 12日(水) こんぶごはん | 13日(木) 白ごはん | 14日(金) 香ばし青菜ごはん | 17日(月) こんぶごはん | 18日(火) カレーライス |
| チキン香草焼き わかめとコーンのサラダ フライドポテト もっちりチーズかまぼこ 枝豆 ★預かりのみ★ オレンジ | 北海道産真たらフライ 塩焼きそば ポークビーンズ のり佃煮 胡瓜のドレッシング和え パイン | さばのカレー焼き 切干大根の和え物 さつまいものジャーマン炒め 厚揚げと人参の煮物 ブロッコリー みかん | チキンナゲット ごぼうサラダ 春雨のごま味噌炒め ちくわの甘辛煮 チーズ パイン | ポークカレーライス プリン |
|  |  |  |  |  |
| 20日(木) 青菜ごはん | 21日(金) 白ごはん | 24日(月) うめ菜ごはん | 25日(火) 青菜ごはん | 26日(水) こんぶごはん |
| 鶏肉ケチャップ焼き ブロッコリーとコーンの炒め物 ビーフンサラダ 高野豆腐と大根の煮物 にんじんピクルス フルーツカクテル | ほっけの照り焼き 野菜ソテー ほうれん草とささみの和え物 チーズパイ ウィンナー オレンジ | 鮭入クリーミーコロッケ チンジャオロース ブロッコリーと竹輪のカレー炒め 大学芋 枝豆 フルーツカクテル | 焼きぎょうざ 人参しりしり 油揚げのごま酢和え ポテトチーズボール きゅうりのピクルス 洋梨 | 唐揚げ 大豆サラダ 切干大根の煮物 タコちゃんウィンナー チーズ みかん |
|  |  |  |  |  |
| 27日(木) ひじきごはん | 28日(金) ハヤシライス | 31日(月) 白ごはん | 目の健康にビタミンAを! 10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたいたい栄養素の一つです。 | |
| 豚肉生姜焼き 人参甘煮 ほうれん草とツナの和え物 炒り豆腐 ミニポテト 黄桃 | ハヤシライス マスカットゼリー  | いわしのみぞれ煮 プチまるチーズ かぼちゃサラダ 揚げワタカン きゅうりの中華和え オレンジ ★預かりのみ★ | | |
|  |  |  | ビタミンAを多く含む食べ物  にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ キンダラ | |