

さわやかな秋風が心地よい季節になりました。秋はさつまいもやさんま、きのこなど、おいしい食べ物が豊富な季節です。旬の食材を味わって、秋を楽しみましょう。

10月は「食品ロス削減月間」です！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では年間464万トン（令和5年度推計値）の食品が廃棄されており、その約半分の233万トンが家庭で捨てられた食品です。限りある食品を無駄にしないように、できることから食品ロスを減らす行動をしましょう。

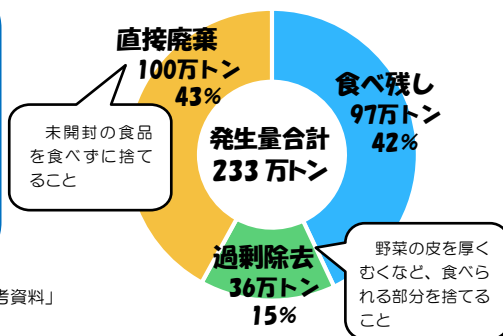
日本の食品ロスの状況

- 毎日10トントラック約1270台分 廃棄
- 年間1人あたりの食品ロス量は 37kg
→毎日おにぎり1個分(102g)を捨てている計算



参考：消費者庁「食品ロス削減関係参考資料」
令和8年1月14日版

家庭で発生する食品ロスの内訳



おうちで3010(さんまるいちまる)運動

毎月10日と30日は冷蔵庫・食品庫の点検の日です。
定期的に冷蔵庫や食品庫にある食材を確認するようにしましょう。



◆家庭でできる3つのこと◆

- ①買いすぎない！
- ②作りすぎない！
- ③食べ残さない！



「ひがしひろしま食品ゼロ運動！ロゴマーク」

東広島市でも
取り組んでいます!!



食品ロスの問題は、“もったいない”というだけの問題ではなく、環境破壊につながります。
一人ひとりの心がけで、食品ロスを減らしていくよう意識しましょう！

～郷土料理⑥～

『柿なます』



柿なますは東広島市の郷土料理で、柿と大根を甘酢であえた、さっぱりとした味わいのあえものです。柿をなますに入れることで、やさしい甘さと、あざやかな彩りが加わります。

【西条柿とは】

どこで生まれたの？

西条柿は、広島県東広島市西条町が発祥です。西条柿の原木が、西条町寺家にある長福寺にあったことから、発祥の地と言われています。縦に長い形で、側面に溝が4つあるのが特徴です。

おいしく食べるには？

西条柿は渋柿なので、そのままでは食べることができません。
ドライアイスなどで「渋抜き」をしたり、皮を剥いて乾燥させて作る「干し柿」にしたりして食べます。

給食に
登場します！

柿なます

1人分
エネルギー：17 kcal
塩 分：0.2 g

材 料（4人分）		切り方	作り方
柿	1/4 個	短冊切り	①大根を塩もみしてしぼる。 ②塩もみした大根、柿をAであえる。
大根	8 cm	短冊切り	
塩(塩もみ用)	適量		
A	酢	大さじ 1	
	砂糖	小さじ 1	
	塩	少々	

給食では西条柿ではなく、
甘柿を使用しています。



じゃがじゃが

東広島北部学校給食センター目標 『食べる つながる 笑顔ひろがる 給食の「わ」』



かっきー



ひろしま給食
100万食
プロジェクト
投票受付中!!

期 間：令和8年9月中旬～10月上旬(予定)
詳しい情報は、ひろしま給食推進プロジェクト HPへ

