

# いただきます



2025年  
10月号

発行：小山市学校支援課、  
小山市学校給食研究会  
栄養教諭・栄養職員部会  
年3回発行(6月、10月、1月)

10月はとちぎ食育推進月間  
毎月8日はおやまわ食の日

10月  
20日～24日  
お米ウィーク

クックパッドで  
給食レシピ発信中!



URL <https://cookpad.com/jp/users/40102868>



10月は  
食品ロス  
削減月間

みんなで減らそう!

## 食品ロス



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。  
その半分は家庭からでる主に食べ残しや買ったまま食べずに捨てられてしまうごみ。もう半分はレストランやスーパーなどからでる、食べ残しやパッケージの破れ、売れ残りなどがごみとして捨てられています。  
食品ロスは様々な場所で発生します。だからこそ、みんなで考え合い、協力して食品ロスを出さない工夫をすることが大切です。

日本の食品ロス  
464万トン

233  
万トン  
家庭

231  
万トン  
生産・加工  
流通・外食

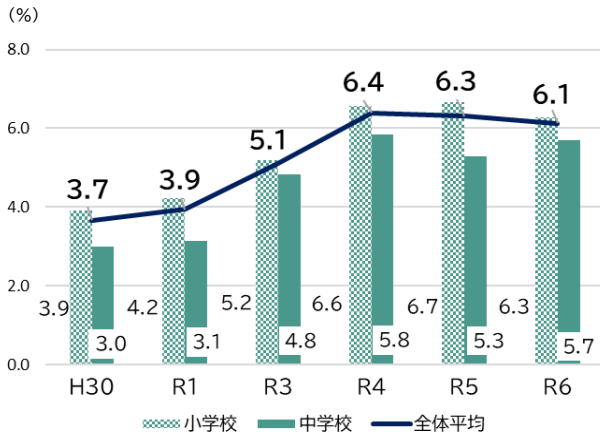
毎日1人当たり  
おにぎり1個(102g)分の  
食べ物が捨てられている!



農林水産省・環境省・消費者庁「令和5年度推計」

### 給食の残菜が増加しています!

左のグラフは、小山市の給食残菜率の推移です。コロナ流行前に比べて、残菜が増えていることがわかります。  
令和6年度に行った児童生徒アンケート調査結果では、「給食を残してしまう理由」の1位は「苦手なものがあるから」でした。



- 1 苦手なものがあるから 40.6%
- 2 時間が足りないから 24.8%
- 3 量が多すぎるから 20.2%

残菜を減らして必要な栄養量を摂ってもらうために、  
学校で行っている工夫をご紹介します。



#### ★ラッキーにんじん



型抜きしたにんじんが入っていると楽しみが増え、残菜減少にもつながっています。

#### ★掲示で完食を可視化



がんばりを可視化することでやる気UP。リクエスト献立の権利を得られるなど、ご褒美も工夫しています。

#### ★栄養士による声かけ



作り手の思いを伝えたり、食への関心を高める声かけをしています。

＼好きな食べ物を増やして、残菜を減らそう！

お子さんが苦手な食べ物を目の前にしたとき、「自分は食べられる!できる!」という気持ち「自己効力感」を高める声かけのヒントをご紹介します。



1UP

「この前は食べられていたよね」「学校で食べられたって聞いたよ、すごいね」

【過去の成功体験】 以前に自分自身ができたことを思い出すことによって、「できる」という気持ちが高まり、チャレンジしてみようという気持ちが高まりやすい。

1UP

「ひとかけだけ食べてみる?」「スプーン何杯だったら食べられそう?」「半分だけ食べてみようか」

【スモールステップ】 できそうな目標を引き出し、成功することによって達成感につながる。

1UP

「とってもおいしいよ」「わたしもこれ大好き」「いい音がする、いいにおいがする」(おいしそうに食べて見せる)

【モデリング】 周囲の人、特に自分が親しみをもっている人の行動を観察し、その行動を学習、模倣する。

