



給食だより

令和8年9月1日
阿智村保育園 栄養士

立秋（今年は8月7日）も過ぎ、暦の上では秋となります。しかし、毎日、暑い日が続いています。暑い日が続くと体も疲れやすくなります。規則正しい生活を心がけ、まだまだ暑さの続くこの時期を元気に乗り越えましょう！！

9月9日は「食べ物を大切にする日」

9月9日は「食べものを大切にする日」です（2009年、日本記念日協会より認定）。9月9日に制定した理由は、「食べものを捨てない（ナイン）、残さない（ナイン）」の語呂合わせからです。また、9月9日は重陽の節句でもあります。重陽の節句は、無病息災と長寿を祈り、また、収穫を祈る節句であることから、「食べものを大切にして、健康に」の願いが込められました。

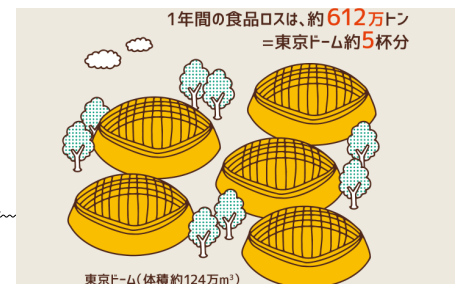
食品ロスの現状を知ろう

まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」と言います。食べ物を捨ててしまうのは、もったいないだけでなく、地球環境にも悪影響を及ぼします。今、これからの未来に向けて、食品ロスについて考えていきましょう。

日本と世界でどれだけ食品ロスがあるの？

FAO（国際連合食糧農業機関）の報告書によると、世界では食料生産量の3分の1に当たる約13億トンの食糧が毎年廃棄されています。

日本でも1年間に約612万トン（2017年度推計値）もの食料が捨てられており、これは東京ドーム5杯分とほぼ同じ量です。日本人1人当たり、お茶碗1杯分のごはんの量が毎日捨てられている計算になります。



日本での食品ロスの原因は？

- ①スーパーマーケットやコンビニエンスストアなどでの売れ残りや返品、飲食店での食べ残し、売り物にならない規格外品といった事業系食品ロス（328万トン）
- ②家での料理の作り過ぎによる食べ残しや、買ったのに使わずに捨ててしまうこと、料理を作る時の皮のむき過ぎなどの家庭系食品ロス（284万トン）

なぜ、食品ロス削減が必要なの？

①環境を守るために

余った食べ物は、加工業者や流通業者、飲食店、家庭などからごみとして出されます。これらは処理されますが、水分を含む食品は、運搬や焼却の際の二酸化炭素を排出します。また、焼却後の灰の埋め立ても環境負荷につながります。

②将来の人口増加を見据えて

世界の人口は2019年時点で約77億人ですが、2050年には今より20億人も増えて約97億人にのぼると言われています。

（国連による世界人口推計2019年版）。

食品ロスに関して何も手を打たず、今のままの状況が続けば、人口増加に伴って栄養不足で苦しむ人が増え、貧困に拍車がかかることになります。



食品が私たちの元に届くまでには、様々な人たちが関わっています。どんなときも、食品を作ってくれた方たちに感謝の気持ちを忘れずにいたいですね。また、環境資源は無限ではありません。将来、子どもたちが大人になったときのために、自分たちのできることからやっていきたいですね。

参考文献：フードロスを知る（農林水産省）



9月 よていこんだてひょう



令和8年度

阿智村保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
1	火	おせんべい 牛乳	カレーライス コーンサラダ バナナ	クッキー 麦茶	エネルギー 478kcal タンパク質 16.0g 脂質 16.2g 塩分 1.8g	豚肉	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ きゃべつ コーン きゅうり バナナ
2	水	バナナ	鶏肉のケチャップ焼き くずきりの和え物 ふの味噌汁	マカロニの安倍川 牛乳	エネルギー 434kcal タンパク質 18.1g 脂質 10.4g 塩分 1.7g	鶏肉 わかめ 味噌 きな粉 牛乳	米 くずきり 砂糖 ふ マカロニ	玉ねぎ きゃべつ 人参 きゅうり えのき
3	木	ヨーグルト	鉄火なす うどん汁 梨	シュガートースト 牛乳	エネルギー 526kcal タンパク質 20.1g 脂質 18.0g 塩分 1.8g	豚肉 味噌 鶏肉 牛乳	米 油 砂糖 ごま マーガリン うどん 食パン	なす 玉ねぎ ピーマン 人参 小松菜 梨
4	金	クッキー 牛乳	魚の立田揚げ さわやかサラダ 野菜スープ	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 490kcal タンパク質 18.4g 脂質 15.2g 塩分 1.5g	まんだい ウインナー 乳酸飲料	米 片栗粉 油 砂糖 じゃがいも	しょうが きゃべつ 人参 きゅうり みかん 玉ねぎ チンゲン菜
7	月	おせんべい 麦茶	肉丼 ナムル 梨	おからドーナツ 牛乳	エネルギー 444kcal タンパク質 16.0g 脂質 14.3g 塩分 0.9g	豚肉 おから 豆乳 牛乳	米 しらすき 油 砂糖 片栗粉 ごま ごま油 小麦粉	玉ねぎ 人参 長ねぎ きゅうり もやし コーン 梨
8	火	クッキー 牛乳	なすの肉味噌和え かりこりきゅうり すまし汁	フローズン ヨーグルト	エネルギー 428kcal タンパク質 15.7g 脂質 14.9g 塩分 1.5g	豚肉 味噌 かまぼこ わかめ	米 砂糖 油 片栗粉	なす しょうが 人参 たけのこ きゅうり 玉ねぎ えのき
9	水	ヨーグルト	シーチキン五目煮 チーズサラダ オレンジ	バナナケーキ 牛乳	エネルギー 524kcal タンパク質 18.4g 脂質 15.7g 塩分 1.6g	ツナ ちくわ 凍り豆腐 卵 チーズ 牛乳	米 砂糖 油 じゃがいも 小麦粉 バター	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース バナナ きゃべつ きゅうり オレンジ
10	木	ビスコ 牛乳	鮭のちゃんちゃん焼き 昆布和え もずくのスープ	プリン おせんべい	エネルギー 464kcal タンパク質 22.3g 脂質 13.8g 塩分 1.3g	鮭 味噌 チーズ 昆布 もずく 豆腐 牛乳	米 バター 砂糖	玉ねぎ ピーマン しめじ もやし きゅうり 人参 しいたけ 小松菜
11	金	おせんべい 麦茶	マーボー豆腐 かみかみサラダ バナナ	かぼちゃクッキー 牛乳	エネルギー 520kcal タンパク質 18.5g 脂質 18.5g 塩分 1.6g	豆腐 豚肉 味噌 牛乳 ささいか 卵	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 小麦粉 バター	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ 大根 きゅうり セロリ バナナ かぼちゃ
14	月	おせんべい 麦茶	タコライス 切り干し大根のスープ 梨	きな粉ラスク 牛乳	エネルギー 524kcal タンパク質 21.3g 脂質 19.6g 塩分 2.2g	豚肉 チーズ 鶏肉 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 片栗粉 食パン マーガリン	玉ねぎ トマト にんにく 梨 グリーンピース しいたけ 人参 切り干し大根 チンゲン菜
15	火	ヨーグルト	凍り豆腐の味噌煮 ゆかり和え バナナ	ふわじゃがおやき 牛乳	エネルギー 452kcal タンパク質 20.1g 脂質 11.5g 塩分 1.7g	凍り豆腐 豚肉 ハム さつま揚げ 味噌 わかめ チーズ 牛乳	米 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉	しょうが 玉ねぎ 人参 たけのこ 大根 グリーンピース もやし きゅうり バナナ
16	水	クッキー 牛乳	煮魚 ハンパンジー 五目スープ	ヨーグルト おせんべい	エネルギー 461kcal タンパク質 22.7g 脂質 11.8g 塩分 1.8g	メバル 鶏ささ身 味噌 鶏肉 ヨーグルト	米 砂糖 春雨 ごま 油	しょうが もやし きゅうり 人参 大根 しいたけ 玉ねぎ
17	木	バナナ	ソースかつ 酢の物 豆腐のすまし汁	フルーツゼリー おせんべい	エネルギー 475kcal タンパク質 17.2g 脂質 10.9g 塩分 1.6g	鶏肉 わかめ ちくわ 豆腐	米 油 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 みかん えのき 玉ねぎ 小松菜 パイン 黄桃
18	金	ビスコ 牛乳	きのこご飯 ハムサラダ みそワタタン汁	天ぷらまんじゅう 麦茶	エネルギー 490kcal タンパク質 17.2g 脂質 14.9g 塩分 2.0g	鶏肉 ハム 油揚げ 味噌	米 油 ワンタン 小麦粉	人参 しめじ 舞茸 しいたけ グリーンピース きゃべつ きゅうり 玉ねぎ 小松菜
24	木	クッキー 牛乳	シーフードカレー 切り干し大根のサラダ 梨	ババロア おせんべい	エネルギー 592kcal タンパク質 22.3g 脂質 23.0g 塩分 2.0g	豚肉 えび ハム ツナ 牛乳	米 油 じゃがいも 砂糖 ごま	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 小松菜 コーン 梨 切り干し大根 きゅうり
25	金	おせんべい 麦茶	鮭の梅みそ焼き もやしのツナ和え けんちん汁	バームクーヘン 牛乳	エネルギー 499kcal タンパク質 21.4g 脂質 15.8g 塩分 1.8g	鮭 味噌 ツナ 豆腐 牛乳	米 砂糖 つきこん 油 里芋	梅干し もやし 人参 きゃべつ きゅうり ごぼう 長ねぎ
28	月	おせんべい 麦茶	ドライカレー 鶏ごぼうスープ バナナ	フライドポテト 牛乳	エネルギー 531kcal タンパク質 20.4g 脂質 22.5g 塩分 1.6g	豚肉 鶏肉 豆腐 牛乳	米 油 じゃがいも	にんにく しょうが 人参 ピーマン 玉ねぎ ごぼう チンゲン菜 バナナ
29	火	クッキー 牛乳	ウインナーピラフ スティック野菜 ABCスープ 梨	カルピスポンチ	エネルギー 512kcal タンパク質 12.9g 脂質 16.2g 塩分 1.7g	ウインナー 昆布 ベーコン 牛乳 乳酸飲料	米 バター 油 マカロニ	玉ねぎ 人参 きゅうり グリーンピース きゃべつ 梨 バナナ みかん
30	水	ビスコ 牛乳	魚と野菜の揚げ煮 なめこ汁 オレンジ	型抜きチーズ 果汁	エネルギー 511kcal タンパク質 21.7g 脂質 17.9g 塩分 1.9g	ホキ 豆腐 味噌 チーズ	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが 玉ねぎ 人参 ピーマン なめこ 小松菜 オレンジ

※ 献立は、都合により変更する場合があります。