

給食だより


平成28年度 11月号

西能美学校給食共同調理場

11月23日は「勤労感謝の日」です。この日はもともと「新嘗祭」といって、米や農作物など、その年の収穫を神に感謝する日でした。わたしたちは、普段何気なく食事をしてしまいがちですが、その裏には、食べ物を育てる人や運搬をする人、料理をする人などさまざまな人たちの働きがあります。あらためて、毎日おいしい食事が食べられることに感謝したいですね。

11月のたべもの

さといも



いもの仲間の中でも、余分な塩分を排出してくれる「カリウム」を多く含みます。親芋から子いも、子いもから孫いもができるので、子孫繁栄を願っておせち料理にも使われます。

さば



良質な脂質を豊富に含み、血液をサラサラにすることにより病気を防いだり、学習能力を高めたりします。

★ひとくちだよりから★ ~10月分~

- 10/3 (月) トンひじきうまかったです。ご飯がちょーすすみました! 【三高中2年】
- 10/4 (火) 私はきのこがきらいだったけど、魚とあんかけでおいしく食べられました。 【中町小4年】
- 10/6 (木) ぶたにくと根菜のものもう1回食べたいです。とてもおいしかったです。 【三高小5年】
- 10/7 (金) ラビオリスープがおいしかったです。また出るといいなと思いました。 【能美中1-1】
- 10/11 (火) いろんなぐがはいてておいしかったです。 【鹿川小1年】
- 10/14 (金) ぼくはかきが苦手だけど、きょうのかきはおいしかったです。 【大古小5年】
- 10/18 (火) どれもおいしかったです。広島の味が感じられたのでよかったです。 【大古小6年】
- 10/20 (木) さつまじるがおいしかったです。さつまいものあまみがよかったです。 【鹿川小5年】

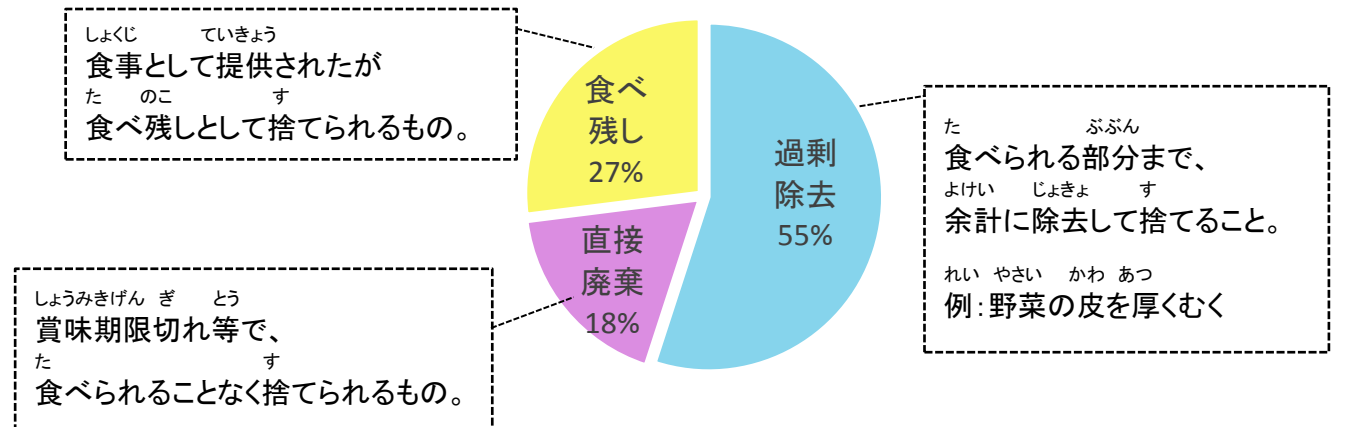
11月も、給食ひとくちだよりの感想を楽しみにしています!

た す
まだ食べられるのに、捨てている!?

「食品ロス」について考えよう

日本では年間500万トン~800万トンの、まだ食べられるはずの食べ物が捨てられています。これを「食品ロス」といいます。これは1人1人が毎日、おにぎりを1~2個捨てているのと同じ量です。日本の自給率はカロリーベースで約39%。食べ物の大半を輸入に頼っているのにも関わらず、食べられる食品を捨てている、「輸入してまで食べ残す国、日本」。「食品ロス」について、家族で考えてみませんか?

家庭における「食品ロス」のわけ



「食品ロス」を減らすために…

○食材は必要な時に必要な分だけ購入する

おうちにある食品の在庫を確認してから買い物にいきましょう。

○食べ残しをしない

作る量や食べられる量を調節して、食べ物の無駄をなくしましょう。

○賞味期限・消費期限を正しく理解する

賞味期限: 「おいしく食べることができる期限」を表すもので、過ぎてもすぐに食べられなくなるものではありません(ただし、食べられるかどうか自己判断が必要です)。

消費期限: 「安全に食べられる期限」を表すもので、この期限までに食べる必要があります。

