

給食だより

令和3年度 10月

＜江田島学校給食共同調理場＞

だんだんと秋らしくなってきました。秋は、米や野菜、果物や魚など様々な食べ物が旬を迎えます。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれ、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。旬の食べ物を取り入れ、四季の変化を感じましょう。

た もの たいせつ 食べ物を大切にしよう！



毎年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。日本では、毎年多くの食品ロスが発生しています。また、10月16日は、「世界食料デー」です。国連によって、世界の食料問題を考える日として定められました。食品ロスを少なくするために、できることから始めてみましょう。

食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。

- 売れ残り
- 期限が切れたもの
- 調理のときの皮のむきすぎ、葉の捨てすぎ
- 食べ残し などです。



日本の食品ロスは、年間約600万トン以上です。一人当たり、お茶碗1杯分を毎日捨てている計算になります。

私たちにできること

食品ロスを少なくするためには、一人一人の心がけが大切です。自分でできることを探してみましょう。

- 使い切れる分だけを買う。
- 新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。
- 食べ残しをなるべくしない。
- 余った食材を別の料理に活用して食べきる。

消費者庁では、使い切りレシピを公開しています。ぜひ、ご活用ください。



フードバンク活動



パッケージ破損、印刷ミスなどの理由で食品ロスになってしまった食べ物を集めて、必要としている人や施設に提供し、食品ロスを減らす取組です。広島県でも、フードバンク活動をしている団体があります。

10月10日は目の愛護デー



私たちは、情報の80%を視覚から得るといわれています。スマートフォンやタブレットを使うときは、時々遠くを見るなどして目を休ませましょう。食事のときはスマートフォンやテレビを見ないなど、食事をめからも楽しめるといいですね。目の健康に役立つ栄養素と食べ物を紹介します。

目の健康に大切！

ビタミンA



目の疲労回復に効果的！

アントシアニン



学校からの給食メッセージ



- 9/1 (水) 2学期が始まり、またおいしい給食をありがとうございます。今回は「とりのからあげ」のじゃんけんをする人が多かったです。またおいしい給食をおねがいします。
【江田島中1年】
- 9/8 (水) なしがしゃきしゃきしておいしかったです。
【切串小1年】
- 9/10 (金) カレーがおいしかったです。またつくってください。このカレーがだいすきです。
【江田島小2年】
- 9/14 (火) 今日のぶどうは、秋のおとずれをかんじさせる1つぶでした。
【江田島中2年】
- 9/15 (水) ぶたじゃががおいしかったです。おばあちゃんが、たまに送ってくれる切干大根もおいしいけど、給食のもおいしかったです！！
【江田島小4年】
- 9/21 (火) 今日は、けんちんじるがおいしかったです。けんちんじるに入っていたかまぼこにうさぎがあっけなかったです。
【切串小4年】