

給食だより

令和3年度 10月

＜西能美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、一人ひとり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、食事を自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

9/2(木) 今日もおいしい給食ありがとうございました。あと半年しか給食を食べられないので、1回1回大切にしたいと思います。(大柿中3年)

9/6(月) さっぱりうめきゅうの、うめぼしがおいしかったです。ただしてください。(三高小2年)

9/10(金) わかめサラダがシャキシャキしていてすごくおいしかったです！江田島海自カレーも具が大きくておいしかったです！(中町小6年)

9/13(月) 運動会のあとのスタミナどんぶり、効くな～。(能美中1年)

9/15(水) すぶたのピーマンやパプリカがおいしかったです。(大古小2年)

9/16(木) さんまにほねがたくさんあったから、くろうしました。でも、おいしかった。(鹿川小5年)

9/22(水) 今日のなしを食べて、秋を感じることができました。今日も、うまかったです。(三高中3年)