



10月

食育だより



R5年度



朝夕徐々に涼しくなり、過ごしやすい季節になってきましたが、気温の変化により夏の疲れも出る頃です。体調をくずさないよう、早寝早起きに心がける、朝ご飯をしっかり食べるなど健康管理には十分に注意しましょう。



食品ロスについて考えよう



日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。また2015年9月に国際連合で、2030年までに世界全体の一人当たりの食料の廃棄を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも関心が持たれています。食品ロスの問題について、家族で考えてみましょう。



10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



買いすぎちゃだめ！



値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使いきれずに腐らせる原因になります。無駄を防ぐためにも、必要な分だけを買うようにしましょう。

☆盛り付け上手で残量を減らそう☆

給食で毎日どれくらいの残菜が出ているか考えたことがありますか？ 石垣市立学校給食センターは全部で18校、5330人の給食を作っていますが、18校を合わせて、9月は**毎日平均250kg程度の残量**が出ます。嬉しいことに残量が少ないクラスもありますが、「何食べたの?」と不思議に思うほど、残量の多いクラスもあります。そこで、給食センターからお願いです。

★給食当番さんは、出来るだけ盛りきるように配食してください。これだけで、大きく残菜が減ります。給食は皆さんの体に合わせて栄養バランスが計算されています。皆さんの健康と、環境のためにも、よろしくお願いします。(*^_^*)



食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけではなく、多量のエネルギーなども消費してしまいます。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。