

給食だより10月



あきば 秋晴れのさわやかな季節になりました。
こめ くだもの お米や果物などいろいろな食べ物の収穫時期です。
みの かんしゃ 実りに感謝しておいしく給食を食べましょう。



間食は賢く上手に食べよう!

間食4つのポイント

上手に間食を食べてみよう

- ① 量を決めて食べる**
Illustration of a plate of cookies and a snack bag.
- ② 時間を決めて食べる**
Illustration of a clock with a face and the text 'おやつ だよ!' (Snack time!).
- ③ 足りない栄養素をとろう**
Listed: カルシウム / 鉄 / 食物繊維
Illustrations: ヨーグルト (Yogurt), 干しぶどう (Dried grapes), さつまいも (Sweet potato).
- ④ 成分表示を見て選ぼう**
Illustration of a hand holding a product label and a child eating.



しょうがくせいちゅうがくせい 小学生・中学生の時期は特に体が大きく成長する時期で、ビタミン等の栄養素の必要量が増加します。チョコレートやスナック菓子よりも乳製品や果物がおすすめです。

食べ物に感謝の気持ちを持ちましょう!

食品ロスを知ろう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食物を「食品ロス」といいます。世界全体の食糧援助の量は約380万トン、日本の食品ロスは、これを大きく上回る、約643万トンでした。

2019年の5月には食品ロスの削減を目指す「食品ロス削減推進法（食品ロスの削減の推進に関する法律）」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、わたしたちにできることを考えてみましょう。

世界全体の食糧援助量 約380万トン	日本の食品ロスの量 約643万トン
-----------------------	----------------------

Illustration of a globe and a trash bin.

出典：農林水産省「食品ロス量（平成28年度推計値）の公表について」より

世界の人口は増加し続けており、2050年には約86億人になるといわれています。今まで食べ物を輸出できた国も、必要な食べ物が増えて、輸出ができなくなるかもしれない。

国では、いわゆる「食品リサイクル法」を定めて食品の再生利用等を促進しています。私たちも食べ物が足りなくなる未来がある可能性を知り、今からでも食品が無駄にならないようにしていきましょう!

