

10月の給食だより

さわやかな秋晴れが続く季節になりました。

「読書の秋」、「スポーツの秋」や「芸術の秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのに良い季節です。また、米や野菜、果物など美味しい旬の食材がたくさん出回る「実りの秋」でもあります。食べ過ぎには気を付けて、三食や間食（おやつ）で秋の味覚を楽しみましょう。

間食（おやつ）の役割を知り、上手に食べよう！

間食には、食事で不足しやすい栄養素（カルシウムなど）を補ったり、生活を楽しくしたり、疲れた体を少し元気にする働きもあります。

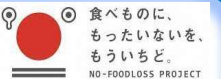
「間食4つのポイント」を参考して、自分の生活に上手に組み込みましょう。食べた後は歯磨きやうがいも忘れずに

間食4つのポイント

上手に間食をとうろう

<p>① 量を決めて食べる</p> <p>目安は200kcal</p>	<p>② 時間を決めて食べる</p> <p>おやつ だよ!</p>
<p>③ 足りない栄養素をとうろう</p> <p>カルシウム / 鉄 / 食物繊維</p> <p>ヨーグルト / 干しぶどう / さつまいも</p>	<p>④ 成分表示を見て選ぼう</p>

食品ロス削減の日 10月30日（10月は食品ロス削減月間）



食品ロスとは、期限切れや食べ残しなどにより、まだ食べることができるのに捨てられる食品のことです。

日本の食品ロス量は、約522万トンで、栄養不足の人に対する世界全体の食料援助量約420万トンより多い状況です。（食料問題）

また、国民一人あたりであらわすと、1日約113g（茶碗一杯分のごはんの量に近い量）を捨てていることとなります。

食品を捨てることは、その生産に使われた土地、水、エネルギーなど貴重な資源も無駄にしていることとなります。（環境問題）

今、食料問題や環境問題にもつながる食品ロスを減らすことが、求められており（「食品ロスの削減の推進に関する法律（食品ロス削減推進法）」令和元年10月1日施行）、私たちができることの一つに、好ききらいせず残さず食べることがあります。

自分の体のためはもちろん、食品ロス削減に貢献するためにも、苦手な食べ物を今より一口でも多く食べるチャレンジをし、残す量を減らしましょう。

出典：「食品ロス及びリサイクルをめぐる情勢」（令和4年8月農林水産省）

国民一人あたりの食品ロス量

1日約113g

わたしたちにできること

好ききらいせず残さず食べる

NO-FOODLOSS PROJECT