



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、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

① 量を決めて食べる
目安は200kcal

② 時間を決めて食べる
おやつ だよ!

③ 足りない栄養素をとりよう
カルシウム / 鉄 / 食物繊維
ヨーグルト / 干しぶどう / さつまいも

④ 成分表示を見て選ばよう

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。

日本の食品ロスは、約523万トン（令和3年度推計値）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114g（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）。

これらの問題につながる食品ロスを減らすことが、私たち一人ひとりに求められています（「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）。

家計にやさしい取組でもありますので、ご家族皆さんで話し合い、工夫してみてください。下さいね。



食べものに、もったいないを、もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT

国民一人あたりの食品ロス量
1日約114g

給食を残さずに食べる

すぐに使うなら、手前の商品を買う

必要な分だけ買う

期限表示を正しく理解する