

給食だより 10月

令和4年10月

滋賀県立北大津養護学校

大切なものを大切にしよう！ 食べ物を大切にしよう！

皆さんは給食を残さずに食べていますか？一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期の皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れず、なるべく残さないように心がけてほしいと思います。

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。



これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）

の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。

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。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2：国連 WFP による食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

10月11日（火）の給食は… 免疫力アップメニュー

- ★根菜カレー★ 食物せんいたっぷり！体の中をすっきりさせよう！
- ★ブロッコリーソテー★ 緑黄色野菜のビタミンパワーで細菌をよせつけない体になろう！
- ★ヨーグルト★ 発酵食品で腸の中の善玉菌を増やそう！
- ★牛乳★ カルシウムで骨太になろう！

