

10月給食だより+

令和3年度

松陵中学校

木の葉が赤や黄色に色づき始め、秋の訪れが目に見えるようになってきました。日が暮れるのも早くなり、日中と夜の気温差が大きくなることから、体調を崩しやすくなります。健康面に気を付けながら、「読書の秋」「食欲の秋」「スポーツの秋」を楽しみましょう。

10月の目標 世界の食について考えよう



食品ロスを減らそう!

みなさんは、「食品ロス」という言葉を知っていますか?食品ロスとは、**まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のこと**です。日本では**毎年600万トンもの量が発生**しています。これは日本人一人当たりで考えると、**毎日お茶碗1杯分(約130g)のごはんを捨てている**ことになります。食品ロスを減らすには**一人ひとりの心がけが大切**です。そしてその心がけが、世界の食をきっと良い方向に導いてくれますよ。



食品ロスを減らすコツ



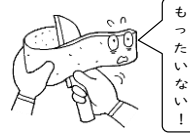
残さず食べよう!



必要な分だけ買おう!



無駄なく使おう!



『期限』の違いを知って、食品ロスを減らそう!

* 消費期限 *

「安全に食べられる期限」

品質の劣化が早いので、期限を過ぎたら食べない方が良いでしょう。

おにぎり・パン
生菓子など



*これらは未開封の状態に表示された方法により、保存した場合の期限です。開封後は表示された期限に関わらず、早めに食べましょう。

* 賞味期限 *

「おいしく食べられる期限」

品質の劣化が比較的遅いため、期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。

カップ麺・缶詰
スナック菓子など



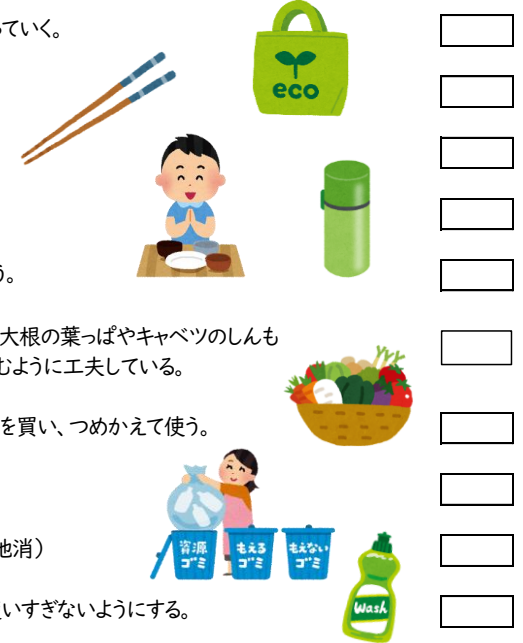
『環境にやさしい生活』していますか?



「食べ物を大切に」「ゴミを減らす」「いらなくなったものを再利用する」など環境にやさしい生活をしていますか? 10の項目をチェックしてみましょう。



- 1) 買い物をする時には、マイバッグを持っていく。
- 2) マイ箸を使っている。
- 3) 水筒を持って出かける。
- 4) 自分に合った量を残さずに食べる。
- 5) 買い物をする時は、使いきれぬ量を買う。
- 6) 調理をする時は、野菜の皮を薄くむく・大根の葉っぱやキャベツのしんも調理するなど、捨てる部分が少なくてすむように工夫している。
- 7) 食器の洗剤などは、つめかえ用のものを買って、つめかえて使う。
- 8) ゴミの分別をする。
- 9) 地元でとれる旬の食材を買う。(地産地消)
- 10) 食器洗いや洗たくの時に水や洗剤を使いすぎないようにする。



7つ以上〇がつけば合格です。〇がつかなかった項目はこれからの生活で〇になるよう、気を付けていきたいですね。



秋が旬の食べもの 里いも さつまいも

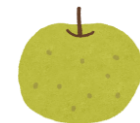


里いもと言えばやっぱり大野市。上庄地区の里いもは、煮崩れしないのが特徴です。

梨



あわら市産のとみつ時が有名です。甘くておいしいので有名なパティシエも使用するほどです。



あわら市でたくさんとれるイメージですが、若狭町の岩屋という地区でも、たくさんとれます。

食欲の秋がやってきました。秋が旬の食べものはたくさんあり、何を食べてもおいしい季節です。私たちの福井県にも秋の味覚がたくさんあります。