

# 10月給食だよ!



令和4年度  
松陵中学校

すっかり秋らしくなってきましたね。秋は1年の中でも特に過ごしやすい季節だといわれています。読書やスポーツなど、いろいろなことに取り組みましょう。また、きのこや芋、魚、果物など秋が旬のおいしい食べ物もたくさん出回ります。秋の恵みに感謝して、「実りの秋」を楽しみましょう。スーパーなどに買い物に行った時はどんな秋の食べ物があるのか探してみてくださいね。

## 10月の目標

### 食品ロスについて考えよう



みなさんはSDGsという言葉を知っていますか。

今の世界にはさまざまな問題があります。食べる物や住む家がない人、

きれいな水が飲めない人、ゴミが捨てられ汚くなった海や川や山、

そこに住めなくなってしまった生き物たちなど、ほかにもたくさん問題があります。その問題を2030年

までに解決してよりよい世界にするために作られた17個の目標のことをSDGsといっています。

いくつかの目標の達成に近づくために、私たちには何が出来るでしょうか。



## 日本の食品ロスは年間600万トン

食品ロスとは、まだ食べることができるのに捨てられてしまう食品のことを

いいます。わたしたちの食べ残しや消費期限がすぎた食品など家庭や飲食店

で毎日のように捨てられています。これは一人あたりが毎日お茶碗1杯のごはんを

捨てているのと同じ量です。食品ロスが増えると、ごみとして燃やすことで二酸化炭素の排出

量が増えるなどさまざまな悪影響がでてきます。食品ロスを減らすことで達成に近づくことが

できる目標をみてみましょう。



飢餓をゼロに



安全な水と  
トイレを  
世界中に



気候変動に  
具体的な対策を



つくる責任  
つかう責任



海の豊かさ  
を守ろう



陸の豊かさ  
を守ろう

## 今日からできる!! ~~食品ロスを減らす方法~~

### ◆ 食事を残さずに食べる



給食やおうちで食べるごはんを残してはいませんか。体調がよくない時は食べられる量に調整しましょう。

### ◆ 必要な分だけ買う

欲しいから、流行っているからといって食べられないような量や好みでないものを買ってはいませんか?



### ◆ すぐに使うなら、手前の商品を買う



すぐに使用することが分かっている場合は、手前に並んでいる賞味期限や消費期限の近い商品から買ってみましょう

### ◆ 期限表示を正しく理解する

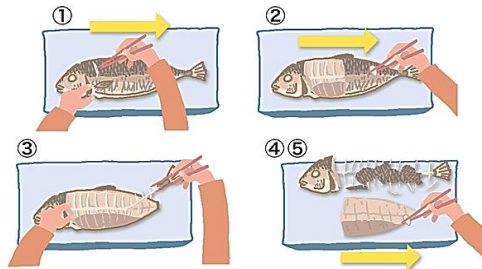
賞味期限と消費期限の違いを知っていますか。賞味期限はおいしく食べられる期限のことです。期限だけみて捨てることのないようにしましょう。



## 骨と頭のついた ~ おいしい魚の食べ方 ~



魚を上手に食べられるようになると、食べ残しも少なくなるね!がんばってみよう!



- ① 頭からしっぽに向かって、箸で切れ目を入れながら身をほぐしていく。
- ② 上の半身を左から右に向かって食べる。(頭→しっぽ)
- ③ 身をひっくり返さず、骨をはがす。頭を指で押さえて、しっぽの方の骨を箸でつまみしっぽを折る。そのまま一気にしっぽから頭に向かって骨をはがし、頭をとる。
- ④ 骨・皮を皿の奥にまとめて置く。
- ⑤ 下の半身を左から右に向かって食べる。(頭→しっぽ)

### ★クイズ★ 敦賀でとれるおいしい魚は何があるのかな??

- つるがま〇〇
- さ〇
- つるが〇△
- ぶ〇



\*他にもたくさんあるよ!!

- ★ 口の中に小骨があるときは、箸でとり、皿に置きましょう。
- ★ おうちで骨や頭のついた魚に挑戦してみましょう!!