

# 10月給食だより

令和5年度

松陵中学校

暑さも和らぎ、気温も落ち着いて、過ごしやすい気候になってきました。「実りの秋」と言われるよう、この時期はおいしい旬の食べ物がたくさんあります。自然の恵みに感謝して、秋の味覚を味わいましょう。

## 10月の目標 食品ロスについて考えよう



### 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を食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取組を行うことが必要です。

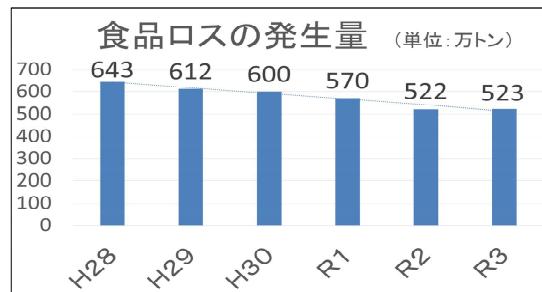
◇買いすぎちゃだめ！◇



日本の1年間の食品ロス 約523万トン！

日本の食品ロスは1年間で約523万トン（令和3年度推計値）です。食品メーカーや飲食店などからは、約279万トンが、一般家庭からは約244万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で大量の食べ物を捨てているのです。

しかし、ここ数年、日本の食品ロスが減ってきています。私たちに出来ることを、これからも続けていきたいですね。



買い物の前に  
食品の残りを  
確認しましょう。



値段が安いからといって買いすぎてしまうと、結局使い切れずに傷んでしまう原因になります。無駄を防ぐためにも必要な分だけを買うようにしましょう。

### 敦賀の魚

食べていますか？



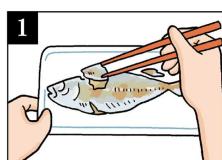
海に面した敦賀は、新鮮な魚が手に入りやすい地域です。魚は良質なたんぱく質や脂質などが含まれています。育ち盛りのみなさんは、ご家庭でもたっぷり魚を食べてくださいね。

### 焼き魚の食べ方

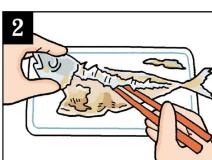


箸を上手に使って魚を食べることができますか？

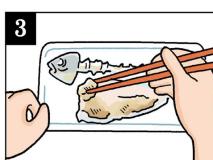
ぜひチャレンジしてみましょう。



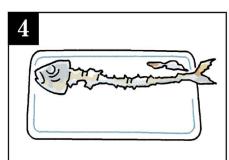
背びれや胸びれを取り、皿の奥に置き、上の身を頭の方から食べます。



上の身を食べたら中骨と下の身の間にはしを入れて外します。



頭と中骨は皿の奥に置き、下の身も頭の方から食べます。



食べ終わったら、残った骨などは、皿の奥にまとめておきます。