

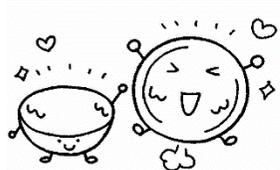
給食だより

ニセコ町学校給食センター



涼しい秋風が吹く季節になりましたね。秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、そして、食欲の秋。旬の美味しい食べ物を食べて秋を堪能しましょう。

好ききらいしないで何でも食べてみよう!



みなさんは、食べ物の好ききらいがありますか？ わたしたちは、食べることで、命を保ったり活動したり成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好ききらいをしないで残さず食べるようにしましょう。

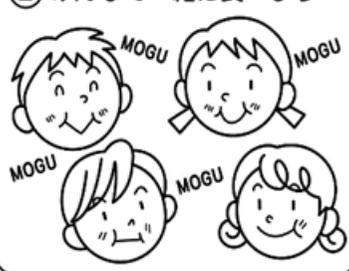
いろいろな食材の食感や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。きれいなものでも何年後かに食べられるようになることもあるので、食わず嫌いにならずに少しずつでも食べる努力をしてみましょう。

好ききらいを克服する5つのポイント

① まずは一口食べてみよう



② みんなで一緒に食べよう



③ 旬のものを食べよう



④ 自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう



⑤ お腹をすかせてから食べよう



10月は『食品ロス削減月間』



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、調理の時の

皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体で様々な取り組みを行うことが必要です。

Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



食品ロスの約半分が家庭から出ていることを知っていますか？日本では食品ロスが多いことが問題となっており、年間では約522万トンにもなります。これは日本人が一人あたり毎日茶碗一杯のご飯(約120g)を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすために、みなさんができることは何でしょうか。

食品ロスを減らすには？

食事のとき



「いれたいもの」を食べたよ!

料理をするとき



期限が近いものから使う

保存をするとき



食べきれない分は冷凍!

外食をするとき



食べられる分だけ取る!

10月10日は目の愛護デー

「1010」を横にすると、人の顔の目に見えることから、10月10日は「目の愛護デー」と定められています。近年は、パソコンやスマートフォンなどを使用する時間が増え、目に疲れを感じる人も少なくありません。目は一生ものの大切な器官です。日頃から目の健康づくりを心がけていきましょう。

