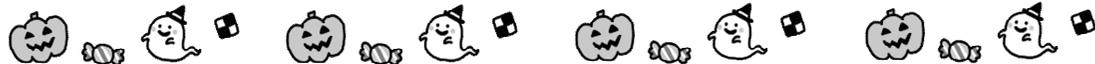


給食だより



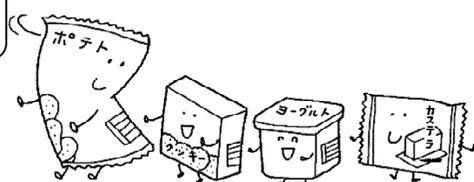
ニセコ町学校給食センター



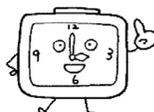
涼しい秋風が吹く季節になりました。秋といえば、読書の秋、スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋。旬の美味しい食べ物を食べて秋を堪能しましょう。

間食を選ぶ時は表示をチェック

市販のお菓子は、商品ラベルに原材料名や栄養成分などが書いてあります。お菓子には、砂糖・油・塩が多く含まれている場合があります。砂糖・油・塩などのとりすぎは、肥満や生活習慣病などの原因になるので、間食を選ぶ時は表示をチェックしよう。



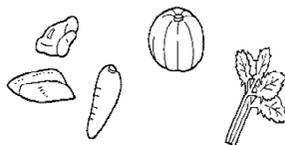
間食は時間と量を決めるべし



間食は、3回の食事できれいなエネルギーや栄養素を補うためにとるものです。だらだら食べ続けたり、たくさん食べすぎて3回の食事に影響したりしないように注意しましょう。だらだら食べるとむし歯になる危険性を高めます。食べすぎは肥満や生活習慣病の原因になります。そのため、間食をとる時は食べる時間と量を決めることが大切です。さらに間食の内容にも気を配って選ぶようにしましょう。

10月10日は目の愛護デー ～目や皮膚の健康を保つ ビタミンA～

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。魚介類やレバーなどに多く含まれます。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。



食品ロス削減を考えよう!



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?

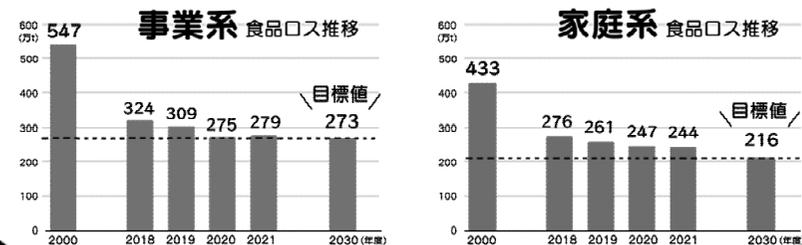


A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



令和3年度に日本全体で発生した食品ロスは、**523万トン**。この量は、1人が1年間で**約42kg**の食べ物を捨てている計算になります。

日本の目標：2000年度に比べて2030年度までに食品ロス量を半分にする



環境省 報道発表資料 我が国の食品ロスの発生量の推移等

おうちで

- 冷蔵庫の中を整理する
- 食べられる量を作る
- 保存方法を見直す



- 事前に在庫をチェックする
- 期限表示を正しく理解する
- 商品を手前からとる



かimoto

外食で

- 自分の適量を注文する
- 料理が残った場合は、お店の人に相談し持ち帰る。

わたしたちができること

- 残さず食べる
- 規格外野菜を買う
- 商品を予約して買う

そのほか