

10月 給食だより

ニセコ町学校給食センター



す 好ききらいしないで何でも食べてみよう！

いろいろな食 材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。きら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、食わずきら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

す 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10日は目の愛護デー 10月10日 → 1010

「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。



食品ロス問題を 考えてみましょう



10月は『食品ロス削減月間』です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことです。食べ物を捨てることは、もったいない上に、環境にも悪い影響を与えてしまいます。食品ロス削減月間を機会に、私たち一人ひとりが食品ロスを減らすためにできることを考えてみましょう。

食品ロスは身近な問題です！



日本はこの食品ロスが多いことが問題となっており、年間では約632万トンにもなります。日本人が一人あたり毎日茶碗一杯のご飯（約130g）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。

食品ロスの約半分が家庭から出ていることを知っていますか？
食べ残しや消費期限切れなどによって捨てられる食品があります。
食品ロスは一人ひとりの意識で減らすことができます！



食事のとき

食べ残しを減らす！

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よ！

目の働きを助ける栄養素「ビタミンA」をとろう！



にんじん・ほうれんそう
かぼちゃ・うなぎ・レバー