

給食だより



令和3年10月

学校

10月の目標

好き嫌いなく
何でも食べよう

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期です。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいもや栗、きのこ類等、今が旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

なぜ好き嫌いしてはいけないの？

私たちは食べることによって、体をつくり、活動するためのエネルギーを得ています。嫌いだからといって食べ物を残したり、好きなものだけをたくさん食べたりしていると、栄養のバランスが偏り、体調不良や様々な病気を引き起こす原因となります。丈夫で健康な体をつくるためには、栄養バランスを考えて、いろいろな食品を食べることが大切です。

家庭で取り組みたい食育とその効果

☆いろいろな味を体験させる



味覚の幅が広がり、苦手な食べ物でもおいしく食べられるようになります。

☆家庭菜園など、農業を体験する機会をつくる



食べ物や自然の恵み、生産者への感謝の心を育みます。

☆一緒に食事の準備をする

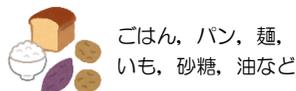


買い物や調理を体験することにより、食への興味・関心が高まります。

栄養バランスのよい食事にするためには？

食べ物は、体の中でのおもな働きによって、3つのグループに分けられます。この3つのグループから、偏りのないように食べ物を選んで組み合わせると、栄養バランスのよい食事がとれるようになります。普段の食事でも不足しがちな食品グループがないか、確認してみましょう。

おもにエネルギーになる



ごはん、パン、麺、いも、砂糖、油など

おもに体をつくる



肉、魚、卵、豆、乳、海藻など

おもに体の調子を整える



野菜、果物など

食べ物を大切にしましょう

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間600万トン以上の食品ロスが発生しています。これは、国民1人当たりで換算すると、毎日ごはん茶碗1杯分の食品を捨てている計算になります。

食品ロスの約半分は、家庭から発生しています。食品ロスを削減するためには、一人一人が「もったいない」を意識して行動することが大切です。

10月
食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

食品ロス削減に効果的な方法

食品ロスを計量したり記録したりすると、家庭でどのような食品が廃棄されやすいのか把握することができます。また、次の方法も食品ロス削減に効果的です。

<買い物>

- ☆買い物に行く前に、家にある食品をチェックする。
- ☆使う分、食べきれん分だけを買う。
- ☆期限表示を確認し、利用予定と照らして買うものを決める。

必要なものだけ
買おう



<家庭での調理>

- ☆食品に記載された保存方法に従って保存する。すぐに食べない生鮮食品は、冷凍しておく。
- ☆冷蔵庫の食材は古いものから使う。残った料理はリメイクする。
- ☆食べきれん量をつくる。



参考：消費者庁HP

10月10日は「魚の日」です！



ひたちなか市は、季節ごとにさまざまな魚類が水揚げされているお魚のまちです。市では、平成28年4月1日に「魚食の普及推進に関する条例」を制定し、毎月10日は「魚食普及推進日」、毎年10月10日は「魚(とと)の日」としています。

学校給食でも、魚料理を積極的に取り入れ、子どもたちへ地域の魅力や魚料理のおいしさをPRしています。市のHPに、学校給食で人気のある水産物を使った料理のレシピ集を掲載していますので、ぜひご覧ください。



HPはこちらから
ご覧いただけます