

10月 食育だより

だんだんと過ごしやすい季節となってきました。秋は、「芸術の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」といわれるように、いろいろなことに集中して取り組むことのできる時期です。そして「味覚の秋」といわれるように、秋に旬をおかえる食べ物がたくさんあります。たくさん秋の味覚を食卓でも味わい、感謝しましょう。

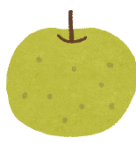
秋においしい食べ物(例)



新米



きのこ類



梨やりんご
などの果物



くり



さんま



なす



さつまいも

10月は「食品ロス削減月間」です!!

食品ロスとは、本来食べられるのに様々な理由で捨てられてしまう食品のことです。

(苦手で残してしまった食べ物や賞味期限が切れてしまった食べ物などのことです。)

日本では、年間約500万トンもの食品ロスが発生しています。この量は、全員がお茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てている量とほとんど同じです。

食品ロスを増やさないために、できることを考えてみましょう!



- ①苦手なものも残さず食べる!
- ②すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものから買う!
- ③家にある食材などをチェックし、使いきれの分の買い物をする!
- ④料理をするときは食べられる部分まで捨てないよう工夫して使う!
- ⑤新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する!



2 飢餓を
ゼロに



世界には、10人に1人がお腹を空かせて苦しんでいると言われています。普段から食べ物を大切にできていますか? 食べ物が食べられることを当たり前と思わずに、食事のあいさつをしっかりと、食べ物の命や食事を準備してくれた人に感謝をして食べましょう。