

れいわ おん かつ
令和4年10月

あつけしちょうがっこうきゅうしよく
厚岸町学校給食センター

10月給食だより

10月は「食品ロス削減月間」 & 「目の愛護月間」です！

近年、まだ食べられる食品が捨てられてしまう「食品ロス」が問題となっています。資源を大切に、環境を保護するためにも「食品ロス」を減らすことが重要です。できることから少しずつ、食品ロス削減に取り組みましょう。

また、10月10日は「目の愛護デー」です。給食にも目の健康に役立つ食品がたくさん出ています。しっかり食べて、目も体も元気にすごしましょう。

《「食品ロス」とは？》

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。食品ロスの原因は主に3つあります。

* 食品ロスの原因 *

- ① 直接廃棄…賞味期限切れなどにより、食品が調理されずそのまま捨てられること。
- ② 食べ残し…食べきれなかった食品が捨てられること。
- ③ 過剰廃棄…野菜の皮のむきすぎなどにより、食べられる部分が捨てられること



1日ひとり1個分



おんかん
1年間で…
522万トン

《日本の「食品ロス」の現状》

令和2年度（2020年度）は、約522万トンの食品ロスがありました。

一人あたり1日113g、おにぎり約1個分の食品を捨てていることとなります。1年間では一人あたり41kg、10kgの米袋約4袋分の量になります。

世界では、9人に1人が栄養不足で苦しんでいます。このような状況の中、毎日たくさんの食品が捨てられてしまっているのはもったいないことです。

《「食品ロス」の影響》

食品ロスの量が増えると、たくさんのごみを処分しなければなりません。ごみを処分するときに二酸化炭素が発生し、環境汚染の原因になります。

また、食品ロスは、食品の栄養素だけではなく、生き物の命、食品を作ってくれた人や届けてくれた人の気持ちも一緒に捨ててしまっていることとなります。



《「食品ロス」を減らすための取り組み》

食品ロスは、買い物や料理をするとき、食べるときに少し気をつけることで減らすことができます。できることから始めてみましょう。

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

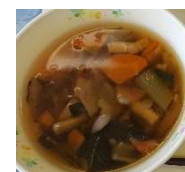
10月10日は目の愛護デー…食べて「目」を健康に！

10月10日は目の愛護デーです。数字の10を横に倒すと、目と眉の形に見えることから定められました。

目の健康を保つのに役立つ栄養素に「ビタミンA」があります。ビタミンAはにんじんやほうれん草、かぼちゃなどに多く含まれています。にんじんはほぼ毎日、給食に使われています。ビタミンAは油に溶けやすいため、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。



カレーライス



きつね汁



関じゃが

にんじんを使った給食メニューの例です。