



しよくいく

食育だより

十日町市立松代学校給食センター

早寝、早起き、
朝ごはん！



10月は 食品ロス削減月間



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べもののことを「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、料理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。

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。食品ロスを減らすために、一人ひとりができることを実践してみましょう。

食材の「捨てすぎ」に 注意しましょう



調理の時に野菜の皮を厚くむいたり、レタスなどの外側の葉を取り除いたりなど、食べられる部分まで捨てていませんか？ これも家庭の食品ロスの一因です。「捨てすぎ」ないようにしましょう。

10月16日は 世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。1人ひとりが協力し合い、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことが目的です。この機会に食料問題について家族で話し合ってみませんか。



知ってほしい フードバンクの取り組み

フードバンク活動とは、まだ安全に食べられるのに、パッケージが破損した、印刷ミスがあったなどの理由で食品ロスになってしまった食べ物を集めて、必要としている人や施設などに無料で提供する取り組みです。必要としている人に食べ物を届けると共に、食品ロス削減の方法の一つとして、すすめられています。



10月の給食で使用する十日町市産の食べもの

米、キャベツ、にんじん、じゃがいも、さつまいも、
そうめんかぼちゃ、きゅうり、ねぎ、なす、かぶ、
なめこ、えのきたけ

たべものなぞなぞの

答えは…

はちみつ！（ハニー）

