

食育だより10月



練馬区立豊玉第二中学校

すっかり秋らしくなってきました。季候もよくなり運動・食欲・勉強と何をするのにもよい季節です。10月 は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「まだ食べることができるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられています。これは、毎日ご飯茶碗1杯分を国民全員が捨てていることになるそうです。日本は食料生産率も年々下がって多くの食材を輸入している国です。給食の時間に自分の食べ方を振り返り、食べ方を工夫しながら食品ロスについて考えてみる機会にしてみましょう。

楽しみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうだけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります。いくつかご紹介します。

旬の食べ物を 使う



旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思えば大切に食べる気持ちが出てきます。

家族と一緒に 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

お買い物は 計画的に



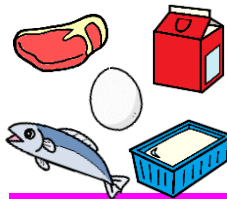
必要な分だけ購入できるように、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。

1日3食バランスよく

食べることが
体づくりの基本です



血や肉や 骨になる食べ物



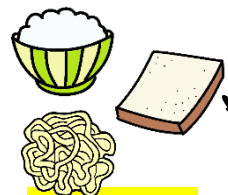
たんぱく質・無機質

体の調子を 整える食べ物



ビタミン・無機質

体のエネルギー になる食べ物



炭水化物