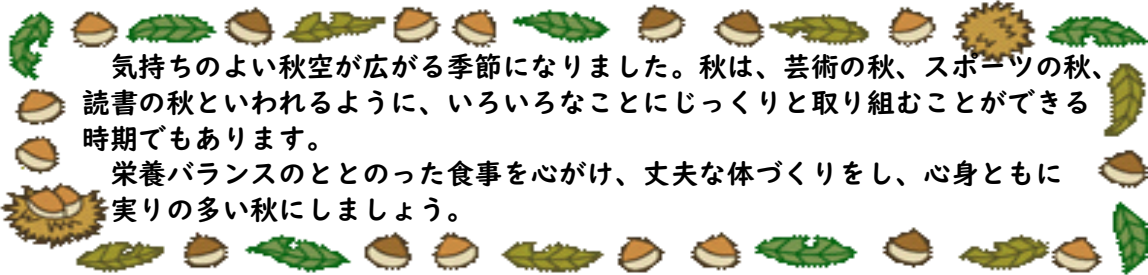




# 10月給食だより

兵庫教育大学附属学校



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もあります。

栄養バランスのととのった食事を心がけ、丈夫な体づくりをし、心身ともに実りの多い秋にしましょう。

## 大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万トンと推計されています。※1これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万トン）※2の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。※1：農林水産省・環境省「令和2年度推計」※2：国連WFPによる食料支援量

## 食品ロス削減 3つのコツ

<p><b>1 買い過ぎない</b></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><b>2 作り過ぎない</b></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><b>3 食べ残さない</b></p> <p>作った料理は早めに食べ切きましょう。</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）

## 環境にやさしく！ エコ名人クイズ

食べ物や水、エネルギーを  
むだにしない方法を考えて、  
環境にやさしい  
エコ名人になろう！



Q1 環境にやさしい買い方に○をつけましょう。



①必要な物を使いきれ  
分だけ買う

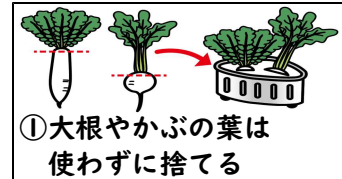


②商品はなるべく奥の方  
から取る



③食べきれなくても安い  
物を買いだめする

Q2 環境にやさしい調理をしているものに○をつけましょう。



①大根やかぶの葉は  
使わずに捨てる

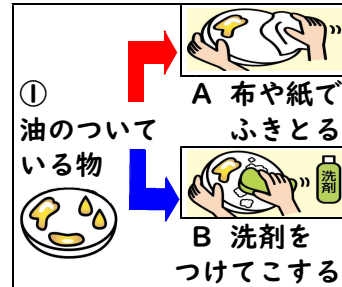


②鍋でお湯をわかすとき  
はふたをしない

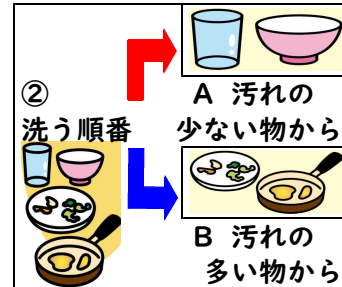


③パスタをゆでるときに  
具材も一緒にゆでる

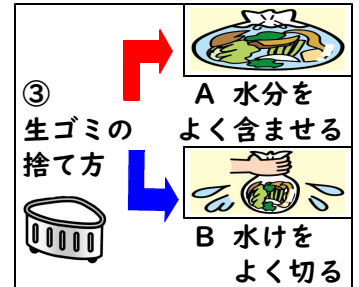
Q3 環境にやさしい片付け方法はAとBどちらでしょう？



①油のついて  
いる物  
A 布や紙で  
ふきとる  
B 洗剤を  
つけてこする



②洗う順番  
A 汚れの  
少ない物から  
B 汚れの  
多い物から

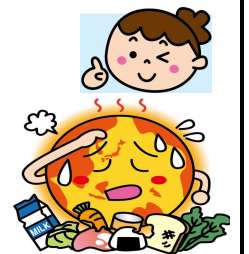


③生ゴミの  
捨て方  
A 水分を  
よく含ませる  
B 水けを  
よく切る

Q4 食事は残さず食べることが大切です。それはなぜでしょう？

□ から言葉を選んで、[ ] に記号を書きましょう。  
[ ] を燃やすために多くの [ ] が使われ、  
[ ] が排出されます。これが [ ] につながり、  
世界中で災害や不作など、さまざまな問題が起こります。

ア、二酸化炭素 イ、食べ残し ウ、地球温暖化 エ、燃料



## 目の健康にビタミンAを！

ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん ほうれん草 かぼちゃ レバー ウナギ キンダラ

油に溶けやすい  
ビタミンなので  
油と一緒に調理  
すると吸収率が  
高まります。

栄養教諭のひとりごと...  
今月は「食品ロス削減月間」  
です。みんなが協力して残食  
を減らそうと頑張ってくれて  
いるのでうれしいですが、我  
が家でも、私のお腹に入れ  
て？頑張っています！くっい~

こたえ Q1=①（商品は手前から取ることで売れ残りが防げる／食べきれる量の買い物をする） Q2=③（葉など食べられる部分は捨てずに使う／お湯をわかしたり食材をゆでるときにふたをすると、ガスや電気が節約できる上に時間も短縮できる） Q3=①A ②A ③B（水分をふくんだまま燃やすと、水分を蒸発させるために多くの燃料が使われ、二酸化炭素がより多く排出するため） Q4=[イ][エ][ア][ウ]