

秋といえば『読書の秋』、『スポーツの秋』、『芸術の秋』、そして何といても『食欲の秋』、『実りの秋』ですね。安くておいしい旬の食べ物を食事に取り入れて、健康な体を作りましょう。

食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

給食時間にできること

- 協力して準備をし、食べる時間を確保する**

 食べているときも時間を意識しましょう
- 自分が食べ切れる量に調整する**

 体に必要な量を、知ること大切です
- 食べ残しのないように、きれいに食べる**

 「お皿ピカピカ」を目指しましょう

にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、いろいろな調理法で挑戦してみませんか？



10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を意識してとろう！



ビタミンAは油と一緒にとると吸収がよくなります。




学校給食では食育の日を中心に地産地消をすすめています！



給食を通して地産地消の良さを知ろう！

地産地消の良さとは？

地産地消とは、地域で生産された農林水産物を、その地域で消費する取組です。学校給食では、地域でとれた「地場産物」を活用することで、地域の産業や食文化への理解を深め、地域への愛着を育むとともに環境問題や食料自給率といった課題について目を向ける機会にしたいと考えています。

新鮮な旬の味覚を味わうことができる



作っている人の顔が分かり、安心感がえられる



地域内での農作物の売買により地域経済の活性化につながる



農業が活性化することで農地が保全され、景観の維持や洪水の防止につながる



運ぶ距離が短くなり、エネルギーやCO₂排出量が削減でき、環境に優しい



エスディーズ（持続可能な開発目標）の達成に貢献できる



食事のマナーを守りましょう

食事マナーとは、一緒に食事をする人同士が気持ちよく食卓を囲むことができるように、また、食事や食材を作ってくれた人への感謝の気持ちを表す大切な約束です。みなさんは普段どんな姿勢で食べていますか。食事のマナーをチェックしてみましょう。

おはしは正しく持ちましょう

●上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

●背筋をのばす
●ひじはつかない
●足の裏を床につける



おわんは手に持って食べましょう

●小さいお皿も手に持つ
●大きいお皿は手を添えて食べる

