

10月

10月 給食だより



食べ物を無駄にしていますか?



10月は国が定める「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ゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



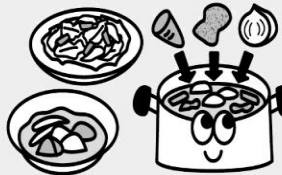
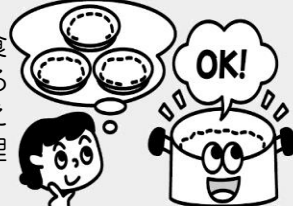
読書の秋

読書の秋です。親子で料理本や料理に関連した絵本を見ながら、会話を楽しみ、興味をどんどんひきだしてあげてください。

～食べ物の出てくる絵本の紹介～

- しろくまちゃんのほっとけーき
 - からすのパンやさん ●りんごかもしれない
 - あっちゃんあがつくたべものあいうえお
 - ぐりとぐら ●やさいのおなか
 - サンドイッチサンドイッチ
- 他にもたくさんあります。
子どもたちと一緒に探してみてください☆



| | | |
|---|------------------------|---|
| <p>必要なものを、使い切れる分だけ買う</p>  | <p>食品ロスを防ぐためにできること</p> | <p>余った食品を使い切る日をつける</p>  |
| <p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p>  | | <p>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する</p>  |
| <p>家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る</p>  | | <p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p>  |

10月・かぼちゃ

かぼちゃには免疫力を高め、がん予防にも効果があるとされるβカロテンが多く含まれます。カリウムも多く生活習慣病予防にも良いとされます。整腸作用のある食物繊維も多いので便秘予防にも期待できます。

かぼちゃの美味しくなるこの時期に煮たり揚げたり、サラダやお菓子にしてたくさん食べましょう。

煮るときは皮をある程度むいておくと味がしみやすくなります。全部むかずに半分くらい残して煮崩れないようにし、皮の周りの栄養分も取りましょ

