

食べ物を食べる歯を大切に！ 『夜の歯磨き適間』で意識して磨きましょう。(11月8日～14日)



新米も出回り、脂がのっておいしさを増した旬の魚も豊富に店頭に並びます。寒い冬に備えてしっかり食べて体力をつけましょう。

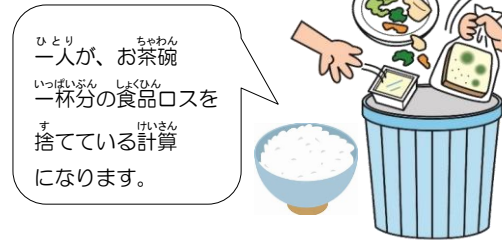
11月給食のめあて 食べ物を大切にしよう

みなさんは、食品ロスという言葉を知ったことがありますか？ 食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される(捨てられる)食品のことを言います。

日本では、生ごみとして出される年間の量が、約600万トン、世界の飢餓で苦しむ人たちに届けられる食糧援助量よりも多いのが現実です。

食料自給率は、国内の食べ物全体のうち、どのくらい国内で作っているかを示す割合のことです。日本の食料自給率は、37% (平成30年度) 諸外国の輸入品に頼っているのです、将来、たちまち食べることができなくなるかもしれません。

その土地でできたものを食べる地産地消の取組も、食品自給率を上げることにつながっています。食品ロスを減らすために、学校から、家から、まだ食べられる食べ物を食べずに捨ててしまうのではなく、どのように食べるようにすればよいか考えてみてほしいです。



★食品ロスを減らすためにできること★

お買物編

- 買物前に、食材をチェック**
買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する
▶ メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考にする。
- 必要な分だけ買う**
使う分・食べられる量だけ買う
▶ まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べきる
- 期限表示を知って、賢く買う**
利用予定と照らして、期限表示を確認する
▶ すぐ使う食品は、棚の手前から取る

ご家庭編

- 適切に保存する**
▶ 食品に記載された保存方法に従って保存する
▶ 野菜は、冷凍・乾燥などで下処理し、ストックする
- 食材を上手に使いきる**
▶ 残っている食材から使う
▶ 作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する
- 食べきれぬ量を作る**
▶ 体調や健康、家族の予定も配慮する

非常食の日 (11月12日)

給食センターで備蓄していた、学校給食用非常食【救給根菜汁】を提供します。救給根菜汁は、そのまま食べることができる非常食です。災害が起これ、避難場所でも、すべての人が安心して食べることができるよう、アレルギー特定原材料等7品目不使用の非常食を体験してもらいます。日本各地で自然災害などが発生しています。その時どう行動するかを考えておくことが大切です。よい機会ですので、ご家庭でも話し合ってみてください。

主食	牛乳	主菜
ごはん		はまちのたつたあ 竜田揚げ
	副菜	副菜
	救給根菜汁	納豆サラダ



勤労感謝の日 (11月23日)

食事への感謝の気持ちは、食事のあいさつやきちんと食べること、後片付けでも表すことができます。食事の前と後のあいさつに心を込めて



食事のあいさつ「いただきます」「ごちそうさま」には、食べ物への感謝と、食事に関わる様々な人々への感謝の気持ちが、込められています。

ただ何気なくあいさつをするのではなく、心を込めてすることが、食べ物や食事にかかわる人々へのお礼でありマナーです。食器に食べ物が残っていないかを確認して片づけるのもマナーのひとつですね。