

きゅう しょく

給食だより

れいわ ねん がつ にち げつ
令和6年9月30日 (月)
ひがしきしゅう がくえん
東 紀 州 くらしお学 園

暑かった日々がうそのように涼しい白が増え、暦だけではなく肌で感じる季節も秋になりましたね。スーパーに並ぶ食べものも梨やぶどう、栗やさつまいもなど秋の食べものが増え、「秋」を見つけることができます。みなさんは何か「秋」を見つけることができましたか？すてきな「秋」を発見したらぜひ教えてくださいね！

食品ロスについて考えてみましょう

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。日本では年間472万トン（令和4年度推計）になります。これは、毎日1人あたりがおにぎり1個分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭からでる食品ロスの要因は、「食べ残し」、皮のむき過ぎなどの「過剰除去」、未開封のまま食べずに捨ててしまう「直接廃棄」などがあります。食品ロスが増えると、ごみ処理に多額の費用がかかってしまいます。また、可燃ごみとして燃やすことで、CO2の排出が増え、環境の悪化を招くなど様々な悪影響があります。大切な食べ物をむだにしない、そして地球の環境を守るためにも、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。

食品ロスを減らすためにできること

 のこ 残さずに食べる	 つか すぐに使う物は てまえ 手前の商品から買う	 ひつよう 必要な分だけ買う
---	--	--

しょうひきげん しょうみきげん ちが いしき
～消費期限と賞味期限の違いを意識しよう～

しょうひきげん
消費期限：衛生的に安全に食べられる期限
きげん すぎると あんぜん でなくなる可能性がある
ため、買いすぎに注意しましょう。



しょうみきげん
賞味期限：おいしく食べられる期限
きげん すぎてもすぐに食べられなくなるわけでは
ないので、すぐに捨てずに、食べられるかどうか
確認しましょう。



10月10日は目の愛護デー

10を横に並べると、「目とまゆ毛」のように見えることから10月10日は目を大切にしよう！と呼びかける日として、「目の愛護デー」と決められています。

目の健康のためには、日頃から栄養バランスのよい食事を心がけましょう。そのうえで「目のビタミン」とも言われる「ビタミンA」や、目の疲れや老化などを防ぐ「ビタミンB群」「アントシアニン」などを含んだ食べ物を、積極的に食べましょう。

目の健康にいい栄養素と食べ物

「ビタミンA」

目の乾燥を防いで、働きをよくする。

・ビタミンAを多く含む食材



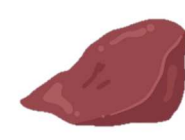
かぼちゃ



うなぎ



たまご



レバー



ほうれん草



にんじん

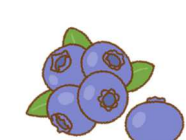
「アントシアニン」

目の疲れを防ぐ

・アントシアニンを多く含む食材



ブドウ



ブルーベリー



黒豆



なす

みくまの牛が今年も登場

給食で使うお肉を届けてくれている「岡田精肉店」さんから、今年も『みくまの牛』の寄付を頂けることになりました！！

みんなが大好きな『みくまの牛100%のハンバーグ』が今年も登場です！

今年は10月18日(金)の「地物一番給食の日」の献立の日に出ます。

愛情たくさんに熊野市で育てられた食材を使ったハンバーグをぜひ、楽しみにしていてくださいね♪



がくえん こうしん
くらしお学 園ホームページ更新しています♪「くらしお学 園」で検索