

きゅうしょくだより

令和6年9月末日 No. 6

唐津市東部学校給食センター

スポーツ、芸術、読書、そして味覚の秋がやってきました。まだまだ暑い日も多いですが、朝夕は冷え込むこともあります。体調を崩さないよう規則正しい食生活を心がけましょう。

10月は食品ロス削減月間

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、食べ残し、売れ残り、期限が近いなどの理由で、まだ食べることができるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。

日本の1年間の食品ロス **約523万トン**

日本の食品ロスは1年間で約523万トン(令和3年度推計値、農林水産省)です。食品メーカーや飲食店からは約279万トンが、一般家庭からは約244万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で大量の食べ物を捨てているのです。

食品メーカーなどの食品ロス



約279万トン

家庭の食品ロス



約244万トン

Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを使うことになります。



自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買って、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにしましょう。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



食材の「捨てすぎ」に注意！

野菜の皮を厚くむいたり、レタスの外葉を取り除いたりなど、食べられる部分まで捨てていませんか？ 野菜の皮できんぴらをつくるなど工夫してみましょう。

食べものを使いきろう！ 食べきろう！

料理を作るときは食べきれる量をつくりましょう。作りすぎたときは、冷蔵庫などで保管して、早めに食べきりましょう。消費者庁などが「食品ロス削減レシピ」を公開しています。活用してみたいかがでしょう。

似ているけれど
全然違う

消費期限

と

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される
「安全に食べられる期限」。



期限をすぎた場合は、食べないほうがよいでしょう。

賞味期限

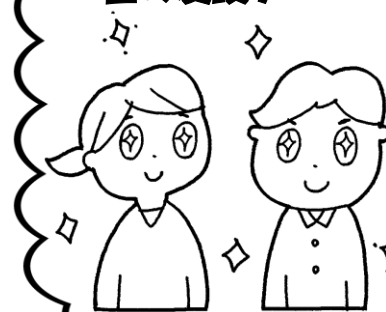
品質の劣化が比較的遅い食品に表示される
「おいしく食べられる期限」。



期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。一度開封したら早めに食べましょう。

10月10日は 目の愛護デー



目により栄養素

ビタミンA (ウナギ、レバーなど)

目の表面に潤いを与える。不足すると、暗いところで物が見えにくくなる

β-カロテン(かぼちゃ、にんじん、ほうれんそうなどの緑黄色野菜)

体内でビタミンAに変化してはたらく

アントシアニン(ブルーベリー、なす、紫いもなど)

光の信号を脳におくるロドプシンのはたらきを助け、物を見るはたらきを活性化

10月10日の給食は目により栄養素が豊富な食材をたくさん使った献立です