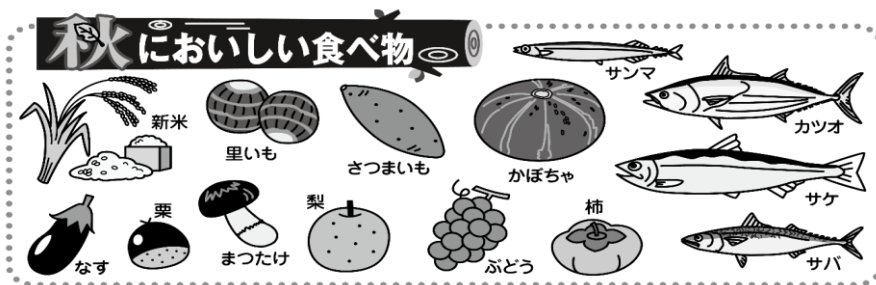


秋 10月 給食だより

実りの秋・食欲の秋、旬の味覚を楽しもう！

この時期は、お米や大豆、さつまいもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物の収穫の季節です。また、サンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。



食べ物のもったいないを減らそう！

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本の食料自給率は約38%と低く、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461万トンもの食品を、まだ食べることができるのにゴミとして捨ててしまっています。これは、1人当たり、おにぎり1個分の食べ物を毎日捨てている計算になります。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。身近なことからできることを考えてみましょう。

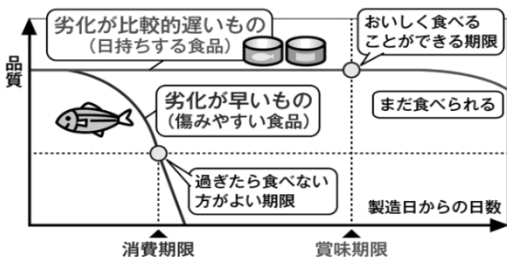
食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。

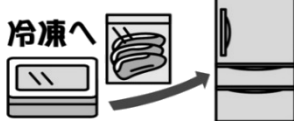


すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

消費期限と賞味期限のイメージ



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。



- ① 食品を種類ごとに分ける。
- ② それぞれの置く場所を決める。
- ③ 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ ストックのルールを決める。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。

