

10月給食だよ!



令和4年10月
朝日ヶ丘小学校

日増しに秋も深まってきました。子どもたちにとっては、勉強にスポーツに忙しい季節です。しっかり食べて、元気に運動し丈夫な身体をつくりましょう。またこの季節は「実りの秋」というように、いろいろな食べ物が収穫できる季節です。様々な食べ物を食べて旬の食材にふれてみましょう!

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万tと推計されています。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。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。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

食品ロス削減 3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買います。</p>	<p>2 作り過ぎない</p> <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p> <p>作った料理は早めに食べ切ります。</p>
--	--	--

環境にやさしく! エコ名人クイズ



Q1 環境にやさしい買い方に○をつけましょう。

① ひつようのものだけを買う	② 商品はなるべく奥の方から取る	③ 食べきれなくても安い物を買いためず
----------------	------------------	---------------------

Q2 環境にやさしい調理をしているものに○をつけましょう。

① 大根やかぶの葉は使わずに捨てる	② 鍋でお湯をわかすときはふたをしない	③ パスタをゆでるときに具材も一緒にゆでる
-------------------	---------------------	-----------------------

Q3 環境にやさしい片付け方法はAとBどちらでしょう?

① 油のついてるもの	② 洗う順番	③ 生ゴミの捨て方
A 布や紙でふきとる	A 汚れの少ない物から	A 水分をよくふくませる
B 洗剤をつけてこする	B 汚れの多い物から	B 水けをよく切る

Q4 食事は、残さず食べることが大切です。それはなぜでしょう? []から言葉を選んで、[]に記号を書きましょう。

[]を燃やすために多くの[]が使われ、[]が排出されます。これが[]につながり、世界中で災害や不作など、さまざまな問題が起こります。

ア. 二酸化炭素 イ. 食べ残し ウ. 地球温暖化 エ. 燃料

こたえ Q1=① (商品は手前から取ることで売れ残りが防げる/食べきれない量の買い物を減らす) Q2=③ (葉など食べられる部分は捨てずに使う/お湯をわかしたり食材をゆでるときにふたをしないと、ガスや電気が節約できる上に時間も短縮できる) Q3=①A ②A ③B (水分をふくんだまま燃やすと、水分を蒸発させるために多くの燃料が使われ、二酸化炭素がより多く排出するため) Q4=[イ][エ][ア][ウ]