



10月は食品ロス削減月間です！

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。食品ロスとは、まだ食べることができるのに、ゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約600万トンもの食品ロスが出ています。これは日本人1人あたりで考えると、毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。食品ロスを減らすためには、ひとりひとりの心がけが大切です。自分にできることは何か、考えてみましょう。

食品ロスを減らすためにできること

○給食や食事を残さず食べるようにする。

一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まると多くの量になります。給食は、成長期のみなさんの健康と発達のために、栄養バランスを考
えて作られています。食事ができるまでには多くの人や食べ物が関わっている
ので感謝の気持ちを忘れずに、残さず食べるように心がけましょう。



○家にある食材や食品を確認して、必要な分だけ買おう。

買い物をした後に、同じ食材があることに気づいたり、まとめ買いをして期限が過ぎて捨ててしまうことがないように
しましょう。



○できるだけ食べきれる量を作る。

料理を作るときは、できるだけ食べ
きれる量を作り、残ったときはリメイ
クレシピなどを活用して食べきるよ
うにしましょう。



「期限」の違いを知って、捨てる食べ物を減らしましょう

消費期限・・・「安全に食べられる期限」

品質の劣化が早いため、期限を過ぎたら食べない方がよいでしょう。

おにぎり、パン、生菓子
など



賞味期限・・・「おいしく食べられる期限」

品質の劣化が比較的遅いため、期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

カップ麺、缶詰など



※これらは未開封の状態に表示された方法により保存した場合の期限です。開封後は表示された期限にかかわらず早めに食べましょう。

試作実習を実施しました！～みんなのいちおしレシピ～

給食だより7・8月号でもお知らせしていた『みんなのイチオシレシピ』の募集。今年は、生徒・教職員あわせて133人から応募がありました。

書類選考を経て選ばれたレシピを、調理業者の(株)からここカンパニーと(株)万福の調理員さんたち、中学校栄養教諭、教育委員会栄養士で実際に調理し、給食として提供する量や仕上がり、盛付の確認を行いました。

どんな献立が選ばれたのかは、12月号の給食だよりで発表です！

楽しみにしていてくださいね。



トマッピー4コマ劇場

深野中学校よりトマッピー4コマ漫画の原稿が届きましたので、掲載します♪

みなさんも是非楽しいトマッピーの食育漫画をお寄せください。

掲載されると記念品(缶バッジ)をプレゼントします。



ペンネーム：M（深野中学校）

給食の一人分量について

学校給食は、学校給食摂取基準という基準（考え方）を踏まえた上で、本市の中学生の一人一食あたりの摂取基準(給与栄養目標量)を作成して、献立を立てています。給与栄養目標量は、ひと月の献立を平均した目標量ですが、毎日の給食の栄養価も基準の範囲を設定し、多すぎたり少なすぎたりしないように考えています。

また、多様な食品を組み合わせ、各栄養素をバランス良く摂取しつつ、様々な食に触れることができるよう献立を工夫しています。

みなさんの身体を作る上で、学校給食は大きな役割を担っています。食べ残しが多くなると、成長期の皆さんの身体にとって必要な栄養量が確保できません。皆さんの成長のためにも、残さず食べてくださいね。

