

# 10月食育たより



益城町学校給食センター

## 食育を大切にしよう

10月  
食品ロス削減月間



食品ロスという言葉を知っていますか。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では、年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶碗1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境問題や食料問題にもつながっていきます。身近なことから取り組んでみませんか。

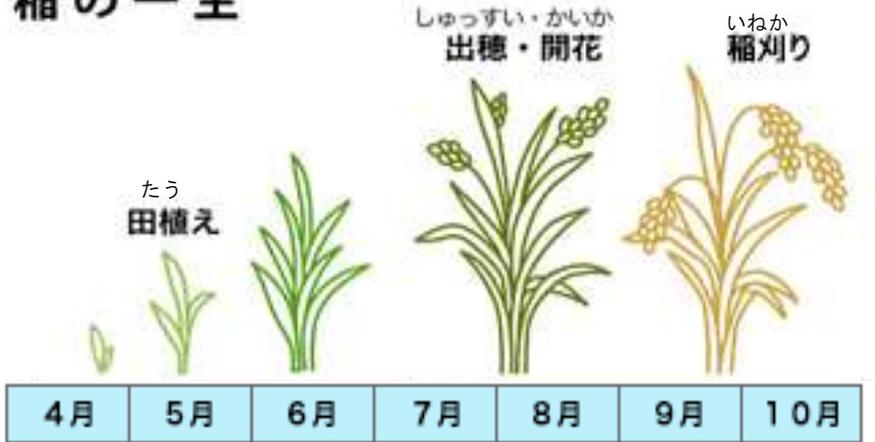


10/30 食品ロス削減の日

## 稲刈りの季節になりました



### 稲の一生



一粒の種もみから芽が出て、平均15本の茎に分かれ、そのうちの10~12本に穂が出て、一つの穂に100~200粒のもみが実ります。よって、一粒の米からは1000~2400粒のお米が実ります。

## 楽しみながら家庭でも食品ロス削減

### 旬の食べ物を 使う



旬はその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思えば大切に食べる気持ちが出てきます。

### 家族と一緒に 料理をする

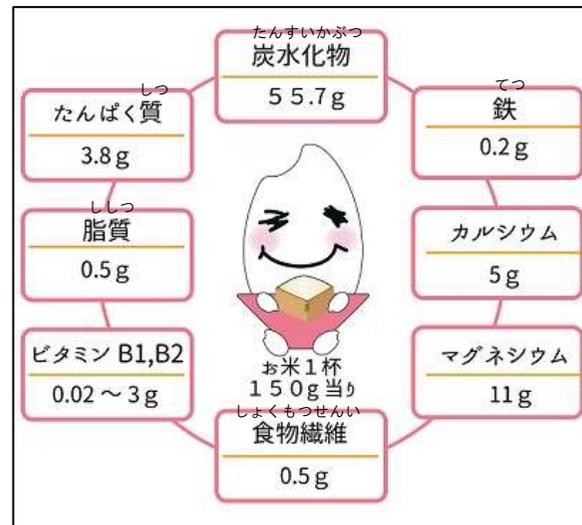


作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

### お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるように、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。



お米には、炭水化物のほかに、たんぱく質やビタミン、ミネラルも含まれています。給食では、益城町で生産されたお米を使わせていただいています。今年も、おいしい新米が届くのが楽しみです♪