



幸松小学校
令和6年10月号
毎月19日は食育の日
(おうちの方と読みましょう)

秋晴れのすがすがしい季節になりました。秋は様々な食べ物が旬を迎えます。給食でも秋が旬の食べ物をたくさん使っています。旬の食べ物は新鮮で美味しく、栄養もしっかり詰まっています。豊かな秋の実りをたっぷりいただき、冬に向かう体力をつけていきましょう。

10月は「食品ロス削減月間」です

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。国の最新データによると、令和4年度に国内では約472万トンの食品ロスが発生したと推計されています。これは1人あたり、おにぎり約1個分(103g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。

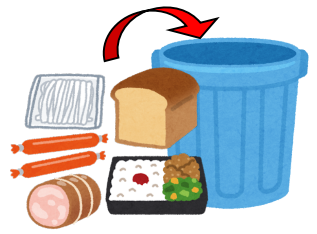
食品ロスとは…

食品ロスとは、まだ食べられる食材が捨てられてしまうことを指します。食品ロスは、おもに次の3つが多いといわれています。

① 食べ残し



② 手つかずの食品 (直接廃棄)



③ 皮のおむきすぎ (過剰除去)



食品ロスは、なぜ問題になっているのでしょうか

食品ロスを含む生ごみには、多くの水分が含まれています。水分の重さが加わることで、ごみ収集車の運搬に多くのエネルギーが必要になります。また、ごみ焼却施設で燃やす際には、たくさんの水分があるため、余計に焼却エネルギーを必要とします。どちらも、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量が増加することにつながっているため、食品ロスは、環境問題とも密接につながっている問題であると考えられます。



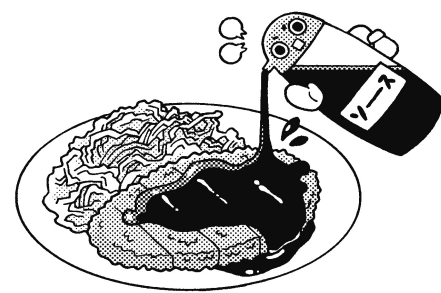
わたしたちにできること



食品ロスを減らすためには、わたしたち一人ひとりの心がけと行動が大切です。幸松小学校の給食残食量は、1学期の月平均では約320kgでした。1日の平均では、約20kgほど残っていることとなります(牛乳の残りも含まれています)。

もし、幸松小学校のみなさんがあとひとくちずつ(※)多く食べると、およそ7kgの残食を減らすことができると考えられます。(※ひとくちを15gとして、幸松小学校全校の約480食で計算した場合の目安です)栄養面でも、食品ロスの観点からも、好き嫌いをなるべくせずになんでも食べられるようになってほしいと思います。

塩分のとりすぎに注意しましょう

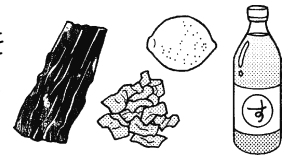


塩分(ナトリウム)は体に必要な成分ですが、とり過ぎの状態が長く続くと、将来、高血圧症や心臓病、胃がんなどの生活習慣病の危険が高まります。濃い味に慣れると、薄味では物足りなくなってしまう。今のうちから望ましい食生活を心がけることは、将来、健康な生活を送ることにつながります。塩分をとり過ぎないように、気をつけましょう。

©少年写真新聞社2024

★減塩のポイント★

- ◆ソースなどの調味料は、料理にかけず、つけて食べるようにすると塩分量を減らすことができます。
- ◆昆布やかつお節などでだしをとったり、お酢やレモン汁などの酸味を生かしたりすると、薄味でもおいしく食べることができます。
- ◆野菜や海藻・果物・いもなどに多く含まれる「カリウム」は、塩分を体の外に排出しやすくします。おうちでもこれらの食べ物をなるべく食べるようにしましょう。



©少年写真新聞社2024

10月22日はお弁当の日です



10月22日(火)(運動会予備日②)は、「お弁当の日」となっています。お手数をおかけしますが、お弁当と水筒の用意をお願いいたします。保冷材等をご活用いただき、お弁当が傷まない工夫をお願いいたします。ご多用のところ恐れ入りますが、よろしくお願いいたします。