

給食だより



令和5年 10月号
あいけりついちのみやろうがっこう
愛知県立一宮聾学校

涼しく、過ごしやすい季節になってきました。お米をはじめ、たくさんの農作物が収穫される、実りの多い季節です。旬の食べ物は味が良く、栄養価も高いです。健康や成長に必要な栄養を、旬の食べ物からも積極的に摂りましょう。

さて、今月の給食目標は「楽しく食べよう」です。給食での黙食が緩和されて半年が経ち、少しずつにぎやかな教室が増えてきているように思います。楽しい会話も、食事の楽しみのひとつです。7・9月号のマナー講座も参考に、給食時間を楽しい会食・交流の機会にしましょう。

今月の食事マナー講座



「残さず食べることもマナーのひとつです」

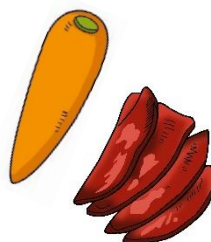


出された食事を残さず食べることも、食事を作ってくれた人へのマナーです。

あわせて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつで、感謝の気持ちを表せるとよいですね。

10月10日は「目の愛護デー」

給食では、目の健康維持に必要な「ビタミンA」を含む、にんじん、豚レバーなどを使用します。目の健康について考える1日にしましょう。



食品ロス削減国民運動
シンボルマーク

かんがえよう! 食品ロス

～食べられるのに捨てられてしまう食べ物～

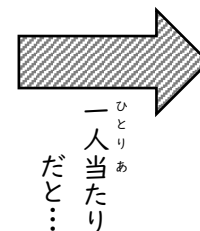
「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。食品ロスは、もったいないだけでなく、環境にも悪い影響があります。食品ロスを減らすために給食やおうちで何ができるか、一緒に考えてみましょう。

日本の食品ロス



年間で522万トン

東京ドーム
約14杯分!



1日茶わん1杯分
捨てている!

※ ごみ比重を (0.3t/m³)、東京ドーム容積 (地上部) を 124万 m³ として計算。

※ 国民1人当たり年間41kg。1日当たり113g。

食品ロスを減らすためにできること



すぐに食べるものは、期限の短いものを積極的に選ぼう。「賞味期限」と「消費期限」の違いを気を付けよう。



買い物の前に冷蔵庫などを確認し、必要なものを考えてから購入しよう。



自分に合った量を食べ、食べ残しをしないようにしましょう。作りすぎたら、リメイクやアレンジも考えてみよう。