

給食だより 10月

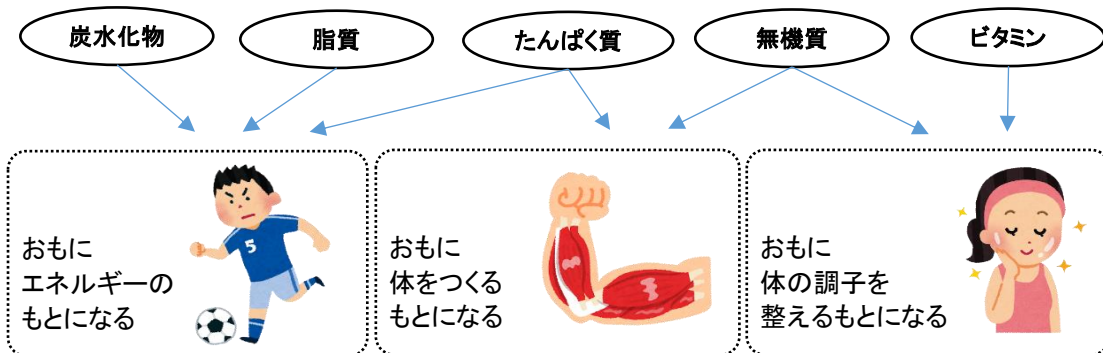
新座市立東野小学校
校長 齋藤 伸一
栄養士 小河 理恵

暑さが和らぎ、ようやく秋らしくなってきました。実りの秋がやってきました。秋はおいしいものがたくさん出回ります。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎えます。

「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。旬のおいしい食べ物をご家庭の食事にも、ぜひ取り入れてみてください。

栄養素のはたらきを知ろう

食べ物にはさまざまな栄養素が含まれ、栄養素によって体の中でのはたらき異なります。それぞれの栄養素のはたらきを理解し、その栄養素を多く含んでいる食品とを結びつけ、栄養バランスのとれた食事を心がけましょう。



主食・主菜・副菜をそろえると？

食事をするときには、ご飯やパンなどの「主食」に、おかずの「主菜」や「副菜」をそろえることでさまざまな食品をとることができ、栄養バランスも整いやすくなります。栄養を考えてから食品を組み合わせるのは大変と思うときは、まずこの「主食」「主菜」「副菜」をそろえた食事を心がけると、自然と栄養も整いやすくなるのでいいですね。

副菜
野菜・きのこ・海藻・
こんにゃく・いも類
ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含みます。
体の調子を整えます。

主菜
魚・肉・卵・大豆製品など
たんぱく質を含みます。
血や肉や骨の材料になります。

主食
ご飯・パン・麺など
糖質を含みます。
体を動かすエネルギー源です。

スープ類も野菜がたくさん入っているのは副菜です！

10月は食品ロス削減月間です

売れ残りや食べ残し、賞味期限切れなど、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを「食品ロス」といいます。食べられる食品を捨ててしまうことは、もったいないだけでなく、環境や経済に関わる問題もはらんでいます。食品ロスの現状について知り、私たちに何ができるのか考えてみましょう。

日本の「食品ロス」の量は、年間523万トンと推計されています。世界全体での食料廃棄量は年間約25億トンで、人の消費のために生産された食料の約40%が廃棄されていることとなります。しかし、世界中に食べ物があふれているわけではありません。今、世界では6億9000万人以上の人々が飢えて苦しんでいるとされています。家庭で食品ロスが発生する理由としては、(1)食べ残し、(2)傷んでいた、(3)期限切れ、の順で多いことが調査でわかりました。



出典：農林水産省及び環境省推計（令和3年度）

食料を大量に生産、輸入しているのに、その多くを捨てている現実があるのです。大量の食品ロスが発生することにより、様々な影響や問題があります。食品ロスを含めた多くのごみを廃棄するため、ごみ処理に多額のコストがかかっています。また可燃ごみとして燃やすことで、CO2排出や焼却後の灰の埋め立て等による環境負荷が考えられます。

食品ロスを減らすためにできること

<p>食べ物のことをよく知る</p> <p>見栄えや価格だけで判断しない。加工品では賞味期限と消費期限の違いについてもよく知ろう。</p>	<p>買いすぎや作りすぎに注意する</p> <p>買い物をする前は冷蔵庫などを確認し、必要なものや利用する予定も考えながら購入しよう。</p>	<p>自分に合った量を食べ、食べ残しをしない</p> <p>十分に時間をとり、よく味わって食べよう。作りすぎたものはリメイクやアレンジ、おすそ分けなども考えてみよう。</p>
--	--	--

◎一人ひとりが意識して、取り組みを続けていくことで、食品ロスを確実に減らすことができます。事実、この10年ほどで、年間の食品ロスの量を120万トンも削減させることができました。