

ほっかほっか



だより
あまくさぎっこうきゅうしょく
天草学校給食センター



10月16日は、「世界食用デー」。世界中の食糧問題について考え、その問題の解決のために向けて行動しようという日で、国連が定めた日です。日本では、10月を「世界食糧デー」月間とし、一人ひとりが食糧について考える機会を設けています。

食べ物を無駄にしていますか？

「食品ロス」という言葉を聞いたことはありますか？「食品ロス」とは、食べられるのに、食べる人がおらず、捨ててしまわれる食べもののことです。日本では、1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。自分ができることについて考えてみましょう。

<p>必要な物を、使い切れる分だけ買う</p>	<p>食品ロスを防ぐためにできること</p> <p>余った食品を使い切る日を設ける</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p>	<p>冷蔵庫や食品庫は「整理整頓し、見える化」する</p>
<p>家族が食べ切れる量を考え、料理を作る</p>	<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p>



舌で感じる味には、甘味・酸味・苦み・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦みは毒を示し、本能的に避けるようになっています。そのため、酸味や苦みのある野菜を苦手とする人も多いです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べものもおいしく食べられるようになっていきます。無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。



Q1 りんごは、次の花のうちどの花の仲間でしょうか？

- ① ばら
- ② さくら
- ③ コスモス

Q2 日本の食品ロスの量は、1日あたり毎日どのくらいのご飯を捨てていることになる？

- ① ご飯1粒分
- ② スプーン1杯分
- ③ お茶碗1杯分

食べものクイズ



(正解は一番下に。)

スプーンを頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~

部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



- 主食** ……主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、麺類】
- 主菜** ……主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
- 副菜・汁物** ……主に体の調子を整えるもとになる【野菜、きのこ、海藻、いも類】
- ★汁物は、水分や塩分の補給にも◎
- 果物** ……ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品** ……カルシウムなどの補給に
- ★果物と乳製品は、間食（補食）としてとるのもオススメ！

栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりよくかんで食べることも大切です。

クイズの正解…Q1：① / Q2：③ 毎日みんなが1杯分捨てていることになります。