

旬の味覚

を乐しみながら

体調管理を!

朝夕、だいぶ涼なくなってきました。日中との気温差もあり、体調を崩しやすい時期です。体調管理の基本は「バランスのよい食事」です。今が旬のさんまやさけ、くり、さつまいも、りんご、なしなど「秋の味覚」をたっぷり味わいながら、適度な運動と十分な休養を心がけて心身ともに健康に過ごしましょう。



10月は「食品ロス削減月間」です!

—10月30日は「食品ロス削減の日」—

どんな大産地でも食料資源は“無限”ではありません。さまざまな自然の影響によって、農作物が不作になったり、魚の漁獲量が減ったりしています。私たちの命をつなぐ貴重な食べ物を大切にいただくために食品ロス削減を実践していきましょう!

みなさんは、右のイラストを見たことがありますか? これは、農林水産省が作成した食品ロス削減国民運動のキャラクター「ろすのん」です。この名前には、「食品ロスをなくす (non)」という願いが込められています。『ろすのん』の真ん中の赤い円は「お皿」、下の二本線は「おはし」がイメージされています。



では、『ろすのん』を左のような笑顔にするには、どんなことに取り組んだらよいのでしょうか?

- 食べきれる分だけ作る。
 - 野菜の皮など食べられる部分はむだなく使う。
 - 自分に合った量を残さずに食べる。
 - 冷蔵庫の中の食品をこまめにチェックする。
- などが考えられますね。自分にできることから少しずつ実践していきましょう。

食べ物本来の「姿」を知る機会を



近年、「魚は切り身の姿で泳いでいる」「昆布は畑で育つ」など、食材について間違った認識をしているお子さんがいるそうです。こうしたことが起こる背景には、食品の販売方法も影響しているようです。お店では消費者のニーズに合わせ、できるだけ廃棄する部分を除いて、すぐ食べられるようにして売られていることが多くなっています。

そこで機会があれば、ぜひ、お子さんに食べ物本来の「姿」を知ってもらう機会を作りたいと思います。食べ物本来の姿を知ること、私たちが生き物の「命」をいただいていることを実感でき、食べ物を大切に食べることに繋がると思います。



苅北町の恵み! 5年生が

植えた新米が登場します

10月から給食でお届けするお米は、すべて新米に切り替わります。このお米は、今年4月に苅北町の小学5年生が体験学習で田植えをしたものです。



春に植えた苗が、黄金色の稲に成長! 小さな苗が、太陽の光と地域のみなさんのお世話で、立派な穂をつけました。



地域のみなさんの手で一気に収穫! 刈り取ったお米は、おいしく保存できるようにじっくり乾燥させます。



10月5日(月)お米作りでお世話になった地域の方々や町のみなさまをお招きし、招待給食を実施します。

