

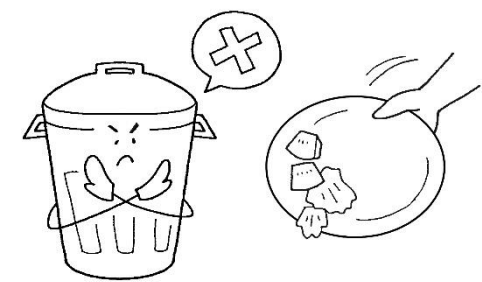
食育だより

2023年 10月
寝屋川市立和光小学校

食品ロスとは…
まだ食べられるのに捨ててしまう食品を
言います。

食品ロス削減

10月は 食品ロス削減月間



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。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。



自分でできることを考えてみましょう！

料理を作りすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきましょう。

「期限」の違いを正しく理解しましょう。加工食品には「消費期限」が「賞味期限」の表示があります。

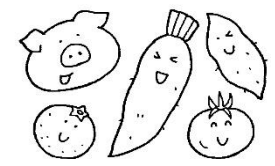
「消費期限」…食品が安全に食べられる期限
「賞味期限」…おいしく食べられる期限



好き嫌いせずに食べるようにしましょう。

自分の食べられる量を考えましょう。

わたしたちは食べることでエネルギーや栄養素を取り入れて、生きています。食べることは、ほかの生き物たちの命をいただくことであり、生命のつながりによって成り立っています。食べ物を大切にして、感謝の心を持って食べましょう。



給食はたくさんの人に 支えられている

みなさんが食べている給食は、たくさんの人たちがかわってつくりられています。食材を育てたりとったりする生産者や食べ物を運ぶ運送業者、献立を考える栄養士、献立をもとに調理をする調理員などの働きによって給食は支えられているのです。

その言葉がうれしい

いただきます
食べ物はもともと生きて動物や植物の命です。その命をいただくことへの感謝が込められています。



ごちそうさま
漢字で「ご馳走さま」と書き、食事を用意するために駆け回ってくれてありがとうという意味です。

～学校でできることを考えてみましょう～
もし和光小学校のみんながスプーン1杯を残したら…

スプーン1杯(約17g)×和光小学校の児童数646人=約11kgです。
1週間で約55kg…1年間で約2100kgにもなってしまいます。

2100kgは大型ワゴン車と同じくらいの重さです。

-食べ残しを減らす工夫-

- ・自分の食べられる量を考えよう
- ・好き嫌いせずに食べよう