

給食だより

令和6年 10月

墨田区立錦系中学校
校長 和田浩二
栄養士 熊谷 文

10月は食品ロス削減月間

食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう!



食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ!



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね!



消費期限

10月16日は国連が定めた「世界食料デー」で、世界の食料問題を考える日です。また、日本では10月30日を「食品ロス削減の日」、10月を「食品ロス削減月間」と定め、食品ロスの削減に向けた取組を集中的に行っています。

給食の食べ残しをしないために、できること

私たちにとって身近な給食からも食品ロスは出ています。給食の食品ロスで最も多いのは食べ残しです。給食の食品ロスをへらすために、自分たちができることを考えてみましょう。

準備を早くして食べる
時間を長くする



盛りつけた量は責任を持って
食べる



苦手なものでも
口にしてみる



スポーツには**食事**がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は
「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分を しっかりとり ましょう



世界の料理や食文化を知ろう⑤

イギリス



10月号のテーマは「イギリス」です。イギリスは、国土の約半分が牧場や牧草地のため、肉類や乳製品などが豊富です。「ローストビーフ」や「シェパーズパイ」などが伝統的なイギリス料理です。また、魚介類も豊富にとれるので、「フィッシュ&チップス」や「フィッシュパイ」も家庭でよく食べます。イギリスは紅茶の国ともいわれ、朝にはモーニングティ、午後にはアフタヌーンティなど、1日の中にお茶を楽しむ時間がいろいろあります。



給食に登場するイギリスの料理

スコッチブロス

スコットランドの伝統的な具だくさんのスープです。大麦、羊肉、根菜、豆などをあわせてコトコト煮込んだ素朴なスープです。給食では、手軽に手に入る鶏肉を使っています。

