

給食だより 10月



涼しい秋風が吹き、暑かった夏も終わりを告げました。日中も過ごしやすい季節になってきましたが、朝晩は冷え込むことがあるので、体調を崩さないように十分気を付けましょう。

秋と言えば何を思い浮かべますか？「読書の秋」、「食欲の秋」、「スポーツの秋」と色々ありますが、「実りの秋」とも言われ、穀物や果物などの収穫が多くなる季節でもあります。

秋が旬の食材



「旬」とは一年の中で一番収穫量が多く、新鮮で美味しく食べることができる時期を言います。また、旬の食材には香りやうま味、栄養素もギュッと詰まっていますので、良いことづくしです。

ぜひ積極的に食べましょう！



<10月16日は世界食糧デーです>

世界の食糧問題を考える日として、1981年から毎月10月16日は「世界食糧デー」と定められています。「世界食糧デー」とは、世界の一人ひとりが協力し合い、世界中に広がる栄養不良、飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的としたものです。

食品ロスをなくそう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。食品ロスを国民一人当たりで換算するとお茶碗1杯（113g）の食べ物が毎日捨てられていることとなります。世界の食糧支援量が約420万トンに対し、日本の食品ロスは約523万トンと約1.2倍になっています。

「もったいない」には「物の価値を十分に生かしておらず、無駄になっている状態を惜しむ」という意味があります。

- 毎日の食事から、食べ物の無駄をなくす工夫をしてみよう！
- 自分でもできることから、取り組んでみましょう！

