

# ☆きゅうしょくだより☆

2022年10月  
千里みらい夢学園  
吹田市立桃山台小学校

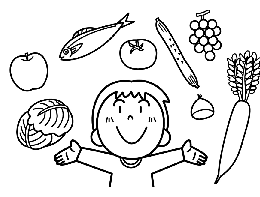
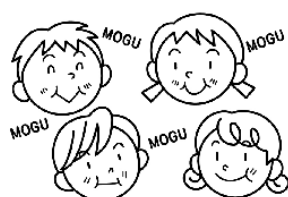
気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、食欲の秋といわれるように、今が旬のおいしい食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、秋の味覚を楽しみましょう。

## 好ききらいなく食べよう

食べものは、それぞれ大切な働きをしています。好ききらいをしていると、栄養がかたよって病気にかかりやすくなったり、なおりにくくなります。なんでも食べてしょうぶな体をつくりましょう。

### 好ききらいをなくす工夫

☆まずは一口食べてみよう ☆みんなで一緒に食べよう ☆旬のものを食べよう



☆自分で野菜を育てたり料理をつくってみよう ☆お腹をすかせてから食べよう



【2学期の給食目標】

なんでも食べて、しょうぶな体をつくらう



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」)

## 日本の食品ロスは年間522万トン

食品ロスとは本来食べられるのにさまざまな理由で捨てられてしまう食品のことです。年間522万トンの食品が捨てられています。

「もったいない」とお思いませんか?

一人あたり毎日おちゃわん約1杯分(約113g)の食べものを捨てているということです。



食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO<sub>2</sub>の排出量が増えたり、よくないことがいっぱいになります。食品ロスを減らすために、できることからやってみよう!

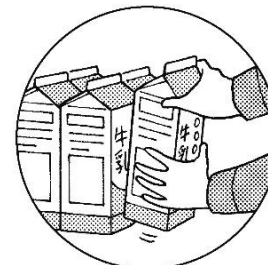
### 今日からできる食品ロスを減らす方法

一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに食べる



すぐに使うなら、手前の商品を買う



必要な分だけ買う



期限表示を正しく理解する



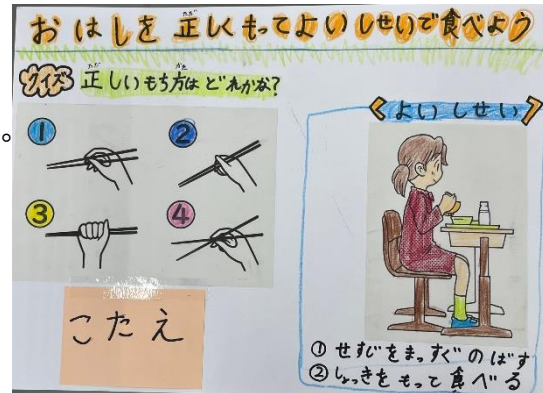
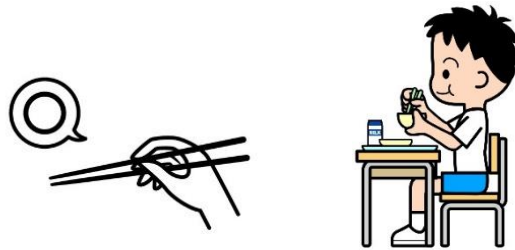
## おはしを正しくもって、よいしせいで食べよう！

前期給食委員で、「おはしを正しくもって、よいしせいで食べよう」のポスターを作って、9月末にポスターを持って、各クラスに説明に行きました。

○おはしを正しくもっていますか？

○よいしせいで食べていますか？

ごはん粒がたくさん残ったまま、返されている食器があります。食器をもって、おはしを正しく使うと、きれいに食べることができます。一人ひとりが気をつけて、おわんにごはん粒を残さないようにしましょう。



## ～後期給食委員会目標～

○みなさんのすききらいを少しでもなくせるような、楽しい取り組みをする。

○毎日の食器の後かたづけがきれいにできるようにする。

給食委員会では、毎日、給食の後かたづけの点検をしています。

点検をしていると、返す場所がまちがっていたり、ごはん粒がたくさんついたまま返されている食器があったり、牛にゆうパックがきちんとたためていなかったり、おぼんにストローのふくろがはさまっていたり、気になることが出てきました。

一人ひとりが、きちんとかたづけるようにしましょう。わからないことがあれば、給食委員会の人に聞いてくださいね。

そして実りの秋、食べものがおいしい季節です。

何か一つ、苦手な食べものに、チャレンジしてみましよう！

一つでもすききらいがへるといいですね。

