

らんち♡たいむ

令和4年10月号



10月は、「世界食料デー月間」として食品ロスを減らそうという月です。食品ロスとは、苦手だからと残してしまった料理や、賞味期限（おいしく食べられる期間）がすぎて、捨ててしまった食品など、まだ食べることができるのに、ゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では、1年間で600万トンを超える量が発生しています。私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識することが大切です。

大切にしたいもったいないの心

「もったいない」という言葉があります。食べ物をムダにしないで食べること、生き物の命や作ってくれた人への感謝の心、物を大切にすることが大切です。また、食べ物を大切にすることで、ごみを処理する時に出る二酸化炭素の量をへらし、地球を守ることでもあります。



食べ物を大切にしよう

あとひと口食べよう！



みなさんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べものや味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なくなったり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残してしまう人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった

一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。

給食は、成長期にあるみなさんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには、多くの人やものがかかわっています。感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人はできるだけ残さず食べるよう心がけてほしいと思います。

ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月

食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

11月からごはんの量が少し増えます。



日々成長している今のみなさんに必要なエネルギー量がとれるように、ごはんの量が増えます。食欲の秋でもあります。残さずしっかり食べましょう！