



くらし 食育だより

まいつき にち しょくいく ひ
～毎月19日は食育の日～

倉吉市教育委員会
学校給食センター



さわやかな秋風の吹く過ごしやすい季節になりました。スポーツの秋といわれるように、体を動かすのに最適な季節です。たくさん体を動かし、秋のおいしい食べ物を味わいましょう。



けんこう せいかつしゅうかん み 健康な生活習慣を身につけよう

成長期は、筋肉や骨、内臓などが発育するため、適度に運動することは丈夫な体をつくるためにとても大切です。日頃から体を動かす生活習慣を身につけましょう。

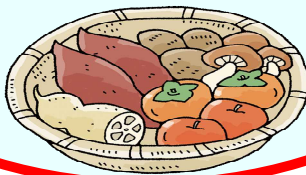


10月は「食品ロス削減月間」

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民一人あたり、ごはん茶碗一杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食べ方や生活の工夫で、削減につながりますので、いくつか紹介します。

旬の食べ物を使う

旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思おうと大切に食べる気持ちが出てきます。

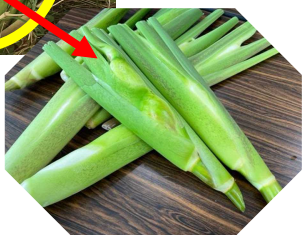


お買い物は計画的に

必要な分だけ購入できるように、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、消費・賞味期限内ですぐに食べきれそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入すると食品ロス削減につながります。



クイズ:この食べ物は何でしょうか?



- ヒント① 休耕田(田んぼ)等を利用して栽培され、9月頃収穫されます。
- ヒント② 外皮をむいた白い部分を食べます。(参考:左写真)
- ヒント③ アジアを原産とするイネ科の植物です。
- ヒント④ 1年に一度(10月)学校給食に登場しています。

