

秋も深まってきました。スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋。秋は美味しい食べ物がたくさんありますね。学校給食にも秋が旬の食材や秋色いっぱいの季節感たっぷりの献立が登場します。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にしていきたいですね。

今月の給食目標

食生活の見直しをしよう

健康づくりは食生活から！

健康な心と体をつくるためには、食生活を整えることが重要です。日ごろの食生活を振り返り、できることから取り組んでみませんか？



朝・昼・夕と、毎日同じ時間に食事をすることで、生活リズムが整います。

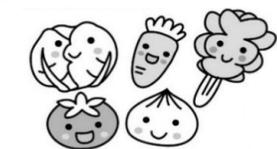
食生活をチェック！

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 1日3食、規則正しく食べている | <input type="checkbox"/> 腹8分目を心がけている |
| <input type="checkbox"/> 毎食、野菜を食べている | <input type="checkbox"/> 塩分のとり過ぎに気をつけている |
| <input type="checkbox"/> お菓子はとり過ぎないようにしている | <input type="checkbox"/> 1日1回は家族そろって食事をしている |

朝ご飯をおいしく食べるために、早寝・早起きをしましょう。



朝ご飯をしっかり食べると、寝ている間に下がっていた体温が上がり、元気に動けるようになります。



野菜には、体に必要なビタミン、ミネラル、食物繊維に加え、ポリフェノールなどの抗酸化物質が含まれています。

そのため、野菜をよく食べる人は病気になりにくいことが多くの研究によって分かっています。

食塩のとり過ぎは、高血圧をはじめとした様々な生活習慣病を引き起こします。

調理方法を工夫したり、素材の味を楽しんだりして、うす味に慣れておきましょう。



家族や仲間と一緒に食事することで、コミュニケーション能力が高まり、豊かな心が育まれます。

地球に優しい食生活を！

毎年10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、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、日本では年間で約612万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

食品ロスを減らすコツ

<p>家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。</p>	<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p>	<p>①食品を種類ごとに分ける。 ②それぞれの置く場所を決める。 ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。 ④ストックのルールを決める。</p>
<p>消費期限と賞味期限のイメージ</p>	<p>新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p>
<p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。</p>	

“エコバッグ”の衛生について

今年7月1日からプラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしていると食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。

- ①定期的に洗って清潔を保つ。
- ②肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

出典：農林水産省消費・安全局食品安全政策課「エコバックを清潔に保つための5つのポイント」