

# 10月 給食だより

## 食べ物を無駄にしていますか？

10月は国が定める「食品ロス削減月間」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1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが大事です。

<p>必要なものを、使い切れる分だけ買う</p> 	<p style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">食品ロスを防ぐためにできること</p>	<p>余った食品を使い切る日設ける</p> 
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p> 		<p>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する</p>
<p>家族が食べ切れる量を考え、料理を作る</p> 		<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p>

★給食室でも食品ロス削減★  
給食室では給食の残食量を調査しています。残食量が多いメニューは、調理方法が適切であったかどうかなどを見直して、おいしく食べてもらうために、次回に反省を活かしています。

### 毎月19日は「食育の日」旬の食材を知って美味しく食べよう！

今月ご紹介する旬の食材は『きのこ』。しめじ・まいたけ・ひらたけなどは福岡県の特産でもあります。



椎茸、しめじ、舞茸、マッシュルーム、えのきだけ、ひらたけ、なめこ、など食べられるきのこを「食用きのこ」と言います。ビタミンB2や食物繊維の栄養素やうまみ成分がたくさん入った食べ物です。健康食品として扱われるきのこも増えてきて積極的に摂取したい食品の一つです。

★裏技★  
干しシイタケを戻すときに『魔法のお砂糖』を入れると早くやわらかくなります。戻し汁にも旨味成分がたっぷり入っています。お料理の出汁に使ってみてください。

きれいに食べると気持ちいいね♪

