



過ごしやすい季節となりました。読書の秋、スポーツの秋、食欲の秋、給食をしっかり食べて、元気に活動してほしいです。

### 食べものを無駄にしていますか？

～食べものを大切にしましょう。～



令和元年5月「食品ロスの削減の推進に関する法律（食品ロス削減推進法）」が公布され、食品ロス削減月間が定められました。

毎年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。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、意識して取り組む必要があります。

### Q. どうして食品ロスが問題なの？

**A.** 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



### Q. 賞味期限が切れたらすぐに食べられなくなるの？



**A.** 賞味期限は「おいしく食べられる」期限です。牛乳・乳製品や即席めん類、スナック菓子、缶詰などに表示されます。消費期限（安全に食べられる期限）とは違って、すぐに食べられなくなるわけではありません。ただし、これは開封前の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べましょう。

### 「本当に必要な物かを考えて買う」で食品ロスを減らしましょう！

冷蔵庫は整理整頓し、「見える化」して必要な物を使いきれ的分だけ買いましょう。安いからといって買いすぎには注意しましょう。すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選び、家族が食べきれる量を考慮して料理を作りましょう。また、冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍し、余った食品を使い切る日を設けるなどして、食品ロスを減らしましょう。



### 新米の季節になりました！

実りの秋を迎え、「新米」の表示がされたお米が店頭に並ぶようになりました。「新米」の表示は、精米の場合は、収穫した年の12月31日までに精米し、容器に入れたもの、または袋詰めされたものにだけつけることが、食品表示によって定められています。

新米は、炊いた時の香りや色つやがよく、適度な粘りがあるのが特徴です。日本人の主食である米はこしひかり、ひとめぼれ、あきたこまち、ななつぼしなど様々な品種があります。給食では、主に神奈川県産の「はるみ」や「てんこもり」「こしひかり」を使っています。11月頃から、給食も新米になる予定です。

### 10月の献立から

### ◆◆◆◆さつまいもごはん◆◆◆◆



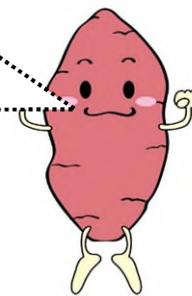
材料 (3合分)	
米	3合
だし汁(昆布)	600cc
さつまいも	中1/2本
酒	大さじ1
塩	小さじ1と1/2

### 作り方

- ① 米はといてから30分浸水し、ざるにあげる。
- ② さつまいもは小さめの角切りにする。
- ③ 炊飯器にといた米とさつまいも、調味料、だし汁を加えて炊く。

★給食では麦を加えて炊きます。さつまいものホクホクした食感がおいしい、秋に食べたいごはんです。

さつまいもは、やきいもやスイートポテトなどお菓子にもよく使われます。主成分のでんぷんはエネルギー源となります。食物繊維が多く含まれていて、腸内環境を整えてくれます。



毎月19日は食育の日

shokuiku **19** 大和市

そうだ、食品ロスを減らそう です。

10月27日から11月9日は

「秋の読書週間」です。

図書給食第2弾は「おおきなかぶ」です。10月31日「おおきなかぶ」のポトフをお楽しみに！



学校給食で使用する食材の放射性物質濃度測定については、こちらをクリックしてください。

