



給食だより

2022年10月号

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋・・・涼やかな風が吹き、過ごしやすい季節がやって来ます。朝・昼・晩と1日3食しっかり食べて、たくさん体を動かし秋の日々を楽しみましょう。

10月31日はハロウィン

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すとされています。近年は日本でも定番のイベントになりましたね。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちょうちん（ジャック・オー・ランタン）は、もともとカブをくり抜いたちょうちんだったものがアメリカでかぼちゃになったそうです。

かぼちゃには甘味もあり、ビタミンAが豊富に含まれています。かぼちゃをパイにしたり、プリンなどのおやつを作ったりすると、ハロウィンがいっそう盛り上がるでしょう！



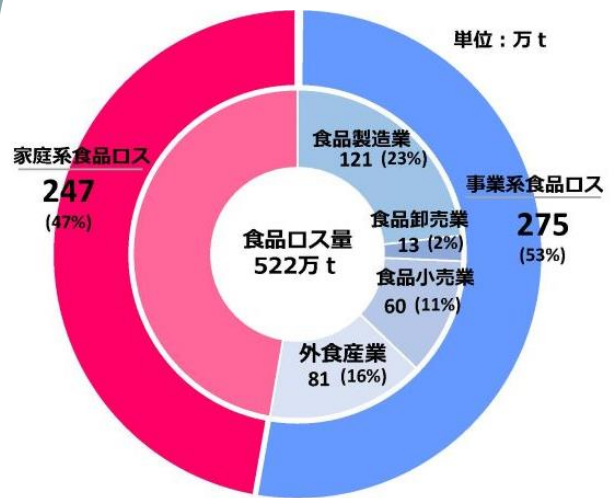
★おにぎりアクション2022★

10月6日～11月6日までの期間、『#OnigiriAction』を付けて、SNS（インスタグラム、ツイッター、フェイスブック）におにぎりの写真を投稿すると、アジア・アフリカの子供たちに給食を届けることができます。1枚のおにぎり写真投稿につき、協賛企業が給食5食分を寄付する仕組みです。期間中は、是非ご家庭でおにぎりの写真を投稿してみてくださいね。

おにぎりアクションとは？



減らそう！ 食品ロス



国民1人当たり食品ロス量

1日 約113g

※ 茶碗約1杯のご飯の量（約150g）に近い量

年間 約41kg

※ 年間1人当たりの米の消費量（約53kg）に近い量



資料：総務省人口推計（2020年10月1日）
令和元年度食料需給表（確定値）

「**食品ロス**」とは、本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことを言います。

日本の食品ロスの量は年間、522万トンにもなります！
これば、国民1人あたり、毎日お茶碗1杯分の食品を捨てているということです。

食品ロスには、飲食店や食品製造業から出る「**事業系食品ロス**」と家庭から出る「**家庭系食品ロス**」があり、意外にも家庭系食品ロスが半分近くを占めています。

たくさん作って、食べられずに捨ててしまったり、購入した食材を使い切れずに捨ててしまったり…。そういったことに気を付けるのももちろんですが、近年コンビニなどでも推奨されている「手前どり」のように、すぐに食べる場合は手前から買う、賞味期限の近いものを買うことでも食品ロス削減に協力ができます。すぐに出来る身近なことから少しずつ取り組んでいきたいですね！

