



10月給食だより



10月は食品ロス削減月間です

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。

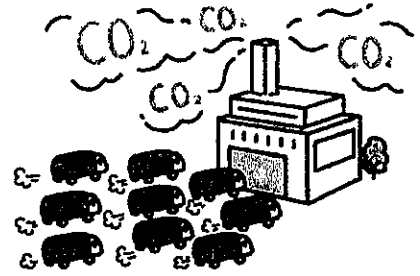
日本では、食品ロスが、年間約523万トンあると言われています。これは、1人当たり、毎日ごはん茶碗1杯分(約114g)を捨てている計算です。日本の大切な文化である「もったいない」のころを大切に、それぞれができることから食品ロス削減に取り組んでみませんか？

食品ロスがあたえる影響は？

CO₂ 排出で環境に影響
ゴミ処理費用も増大



食べられるはずのものが捨てられるだけではなく、ゴミを焼却することで多くの温室効果ガス(CO₂)が排出され地球温暖化が進行するうえ、ゴミ処理費用(税金)も掛かります。



わたしたちに何ができるかな？

学校給食では…

- 給食の準備を早く行い食べる時間を確保しよう。
- 苦手なものでも一口食べてみよう。
- あと一口ずつ食べてみよう。

家庭では…

- ◇無駄なものを買わないようにしましょう。
- ◇賞味期限の近いものから食べよう。
- ◇冷蔵庫や食品庫の整理整頓をしよう。
- ◇料理は食べきれ分だけつくろう。



給食は、成長期であるみなさんの健康や発達のために栄養バランスを考えて作っています。また、給食ができるまでには多くの人々が関わっています。感謝の気持ちを忘れずに、残さず食べるよう心がけてほしいと思います。今日から自分でできそうな目標をたててみましょう。



子どもの好ききらい、どう対応する？



食べ物の好ききらいはあって当然。子どもの舌は大人よりも繊細で、味を強く感じます。特に苦みは毒、酸味は腐っていると本能的に体が拒否してしまうものです。また、上手に咀嚼することができなかつたり、初めて食べるものに対する恐怖心があったりと理由は様々。少しずつでも食べられるように工夫していきましょう。

●安心できる・楽しい食卓づくり

家族や仲の良い友達がおもしろいように食べていると、初めて見る食べ物への不安が減り、「おもしろい」という気持ちを引き出すことにつながります。



●知る・親近感を持たせる

食材に触ってみる。育てて収穫をする。絵本などで知識を深める。料理をする。などを通して食べたい意欲へつなげましょう。健康を保つためにバランスのとれた食事が大切であることも伝えましょう。

●慣れる・経験する

苦手なものも食卓に出してみる。一口でも「食べられた!」という達成感を大切にしましょう。「よく食べたね!」とたくさん褒めることで次への自信につながります。

