



和木町立学校給食センター
栄養士 河口 静佳

だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

さて、秋といえば、十五夜と十三夜のお月見があります。季節の野菜や果物、月見団子などをお供えし、美しい月を鑑賞しながら、農作物の収穫に感謝します。旧暦（昔の暦）で行うため、現在では毎年違う日になりますが、昔から秋の行事として親しまれてきました。



2020年の
十五夜は10月1日
十三夜は10月29日

地球に優しい食生活を!



毎年10月は国が定める「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人当たりで換算すると、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>消費期限と賞味期限のイメージ</p> <p>品質</p> <p>劣化が比較的遅いもの (日持ちする食品)</p> <p>劣化が早いもの (傷みやすい食品)</p> <p>おいしく食べることができる期間</p> <p>まだ食べられる</p> <p>過ぎたら食べない方がよい期間</p> <p>消費期限</p> <p>賞味期限</p> <p>製造日からの日数</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>新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p> <p>冷凍へ</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>

出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」

今年度の給食は、例年とは違った学校生活で慣れないのか、給食の残食は昨年度より多くなりました。給食センターでは、残食が出ないように給食の量を調整しながらも、必要な栄養素が摂れるように献立を考えています。調理員さんも味の調整をしながら少しでも子どもたちが食べやすいように工夫しています。

