

10月食育だより

池田市教育委員会
池田市立学校給食センター
令和6年10月 第111号

食事を残さずに食べていますか？苦手な食べ物や味つけだったり、食べる時間が少なかったり、いろいろな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。一人が残す量は、たったひと口でも、それが集まるとたくさんの量になります。食事ができるまでには、多くの人や物が関わっています。感謝の気持ちを忘れず、なるべく残さず食べるように心がけましょう。

食べ物を大切にしよう



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523万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物（約114g）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？

出典：※農林水産省「日本の食品ロスの状況(令和3年度)」

食品ロスを減らすコツ



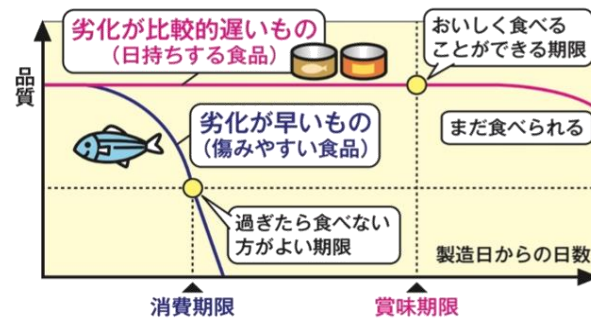
家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



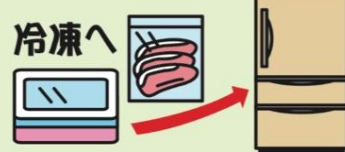
すぐに使うなら消費期限・賞味期限の早いものを買う。



消費期限と賞味期限のイメージ



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をして何があるか把握しやすくする。



- 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。



在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。



出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」

スポーツには「食事」がカギ！

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気もちのよい季節になりました。スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は？



朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



安全・おいしい！お弁当作りのポイント

秋は、体育大会や校外学習、職場体験や部活動などで、お弁当を持って出かける機会が増える季節です。以下のポイントを参考に、お弁当作りに挑戦してみませんか？

栄養バランスを考える



主食・主菜・副菜をそろえましょう

主食3：主菜1：副菜2の割合で詰めると、栄養バランスが整いやすくなります。

- 赤・緑・黄色の食材を使うと、彩りがよくなる。
- 味つけや調理法が偏らないようにする。

出典：NPO 法人 食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」

“エコバッグ”の衛生について

レジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”を持ち歩く人も多いのではないのでしょうか？食品を入れる際に、間違った使い方をしてしまうと食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントを紹介します。

- ★持ち歩く場合は、保冷材や保冷バッグを利用し、温度が上がらないような工夫を。



- ①エコバッグを定期的に洗い、清潔を保つ。
- ②肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤食品を入れたら、持ち運びは短時間にします。

出典：農林水産省・安全局食品安全政策課「エコバッグを清潔に保つための5つのポイント」