

# 食育&給食だより



(おうちの人と一緒に読んでね)

がつきゅうしよくくひょう  
**10月給食目標**

きらいなものでも ひとくちた 一口食べてみよう！



皆さんは、食べ物の好き嫌いがありますか？私たちは、食べることで命を保ったり、活動したり、成長したりしています。毎日を元気に過ごすためにも、好き嫌いをしないで残さず食べるようにしましょう。

みんながそろえば  
**栄養満点！**



偏りなくとりましょう

**3つの食品のグループ**

食品は「主にエネルギーのもとになる食品」、「主に体をつくるもとになる食品」、「主に体の調子を整えるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。



たいせつ えいよう  
大切なのは **栄養バランス**



栄養バランスのよい食事はしっかりとした体をつくるために必要です。「これを食べれば強くなる」という食品はないので、いろいろな食品を組み合わせずて食べましょう。「主食・主菜・副菜」をそろえると栄養バランスが整います。



がつ しょくひん さくげんげっかん  
**10月は食品ロス削減月間です**



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

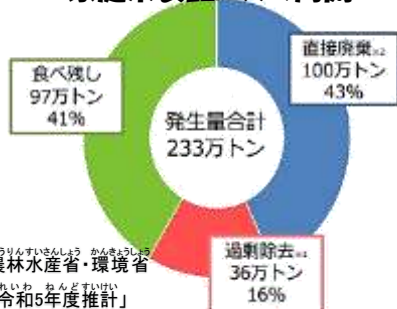
日本の状況(令和5年度推計量)

日本の食品ロスは**464万トン**。

食品ロスのうち事業系は**231万トン**。家庭系は**233万トン**であり

食品ロス削減には事業者、家庭双方の取組が必要です。

家庭系食品ロスの内側



国民1人当たり食品ロス量

1日 約103g。

おにぎり約1個の御飯に近い量を捨てています。



農林水産省・環境省  
「令和5年度推計」

食品ロスを減らす取組の例

買いすぎない  
直接廃棄



おいしく食べきる  
食べ残し



野菜の皮を厚く  
むき過ぎない  
過剰除去



手前取り  
直接廃棄  
(買い物の時には手前から取る。)



賞味期限を正しく理解する  
直接廃棄

(賞味期限はおいしく食べられる期限。)



期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありません。)