

気持ちのよい秋風が広がる季節になりました。秋は、芸術の秋、スポーツの秋、読書の秋、といわれるように、いろいろなことにじっくりと取り組むことができる時期でもあります。そして、味覚の秋といわれるように、さつまいも、くり、きのこ類など旬の食べ物がたくさんあります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

食べ物を無駄にしていますか？



10月は国が定める「食品ロス削減月間」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1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人一人が食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が公布され、食品ロス削減月間が定められました。 **10月**

<p>必要なものを、使い切れる分だけ買う。</p>	<p style="writing-mode: vertical-rl;">食品ロスを防ぐためにできること</p>	<p>余った食品を使い切る日 を設ける。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ。</p>		<p>冷蔵庫や食品庫は「見える化」する。</p> <p>整頓!</p>
<p>家族が食べ切れる量を考え、料理を作る。</p>		<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する。</p> <p>冷凍へ</p>

僕たち私たちにできること

クラスに配られた給食は、度全部配ろう!



食べる時間をしっかりとって、苦手なもので一口は食べてみよう!



食品ロス削減国民運動 シンボルマーク **ろすのん**

みんなで、できることから取り組んでほしいのん!

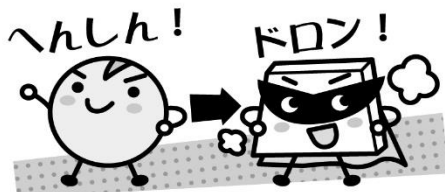


だいず 大豆へんしんクイズ



☆小林先生からの挑戦状☆
食べ物に関するクイズを出題します。全問正解を目指して、挑戦してみよう！

大豆はいろいろな食べものに“へんしん”します。
文章をよく読んで、の中に食べものの名前を書きましょう。
一番下にある食べものから選んでください。



大豆を煮て、よくしぼると

① にへんしん！

牛乳に負けないくらい栄養があるよ。

大豆とお塩と麴を混ぜてつくと

② にへんしん！

赤や白などいろいろな種類があるんだよ。

昔は大豆を蒸してわらに入れてつくりました。

③ にへんしん！

1日寝かすとねばねばのほかほかご飯にかけて食べよう。

豆乳を煮ると表面にうすいまくができて

④ にへんしん！

日本では最初に、お坊さんが食べる精進料理に使われました。

大豆を煮てしぼって、にがりで固めると

⑤ にへんしん！

四角や丸いものがあるね。

大豆と塩水、麴などを混ぜてつくと

⑥ にへんしん！

和食の味つけには欠かせないものだよ。

大豆が成長して芽が出ると

⑦ にへんしん！

給食でもたくさん使われているね。

大豆を煎って粉にすると

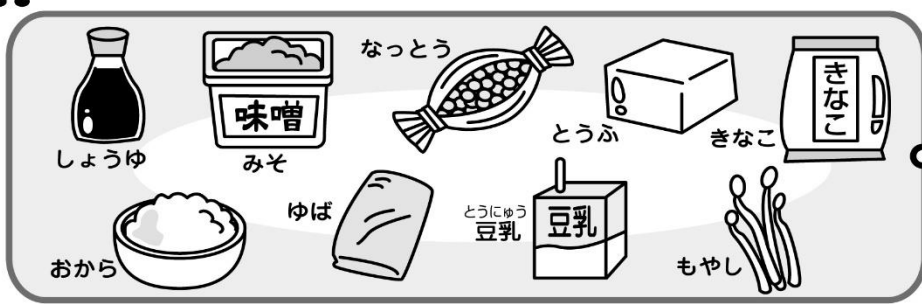
⑧ にへんしん！

揚げパンにかけるとおいしいね。

豆乳をしぼった後に残ったものは

⑨ にへんしん！

「卵の花」という別の名前もあるよ。



ここから選んでね



⑥ しょうゆ ⑧ 味噌 ⑦ なっとう ⑨ とうふ ⑤ きなこ ④ おから ③ やば ② とうゆ ① 豆乳 ⑨ もやし

○相談受付中…食べることに何か気になっていることがある方は、栄養教諭（小林）まで
☆TEL：24-0554☆