



## 旬の食べ物を味わいましょう！

野菜や果物などの農作物、魚介類には、たくさんとれて、おいしく栄養豊富な「旬」の時期があります。現在では、栽培や養殖、保存などの技術が向上するとともに、外国からの輸入によって、1年中お店に並ぶものが多いですが、地域でとれた旬のものを食べることは、私たちの体によいだけでなく、地球環境を守ることに繋がります。味覚の秋を楽しみましょう。

### あき 旬の食べ物



## 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。



### ある日の給食



ごはん 牛乳  
ほっけの塩焼き  
筑前煮 かみなり汁



配膳室に戻ってきた給食の食べ残し...すべてゴミとして捨てられてしまいます。



### 僕たち私たちにできること



クラスに配られた給食は、一度全部配ろう！

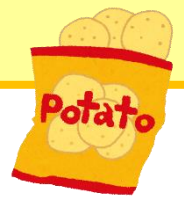
食べる時間をしっかりとって、苦手なものでも一口は食べてみよう！



食品ロス削減国民運動 シンボルマーク **ろすのん**

★10月から豊岡小ホームページで給食の写真や一口メモを紹介しています。ぜひご覧ください。★

ねんせい おこな  
**10/5 (水) 4・5年生がスナックスクールを行いました!**



10月6日(木)にカルビー株式会社から講師の先生をお招きして、スナックスクールを行いました。

まず、食べたいおやつを組み合わせを考えた後、ポテトチップスを例に、1日のおやつを目分量や食べる時間について学びました。また、ポテトチップスができるまでの動画を見て、ポテトチップスができるまでにはいろいろな人が関わって作られていることがわかりました。そして、お菓子を選ぶとき、どこを確かめたらよいか、パッケージの表示の見方を確認しました。

おやつを食べるときは、おやつの量を減らす、分ける、表示をよく確認する、運動するなど、様々な工夫ができることがわかりました。



おやつを食べるときのポイントとは?



食べたいおやつを組み合わせを考えます。



★1日のおやつの量は200kcal!

★ポテトチップスだと35g!



ねんせい だまゑ きょうしつ おこな  
**10/6 (木) 1・2年生が出前ミルク教室を行いました!**



10月6日(木)に牛乳普及協会から講師の先生をお招きして、出前ミルク教室を行いました。

まず、牛についての説明や学校給食では毎日飲んでいる牛乳の栄養についてのお話を伺いました。特に、カルシウムが多く含まれ、骨を丈夫にするためには、子どものころに骨にしっかりカルシウムを貯金しておくことが大切だということがわかりました。

そして、生クリームを使ってバターを作りました。容器に入れた生クリームを約5分間振り続けると、無塩バターができあがりました。



牛乳の栄養は?



がんばって振りましょう!



バターができました!



自分で作ったバターの味は格別です!

◎相談受付中…食べることにに関して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☆