

10月 しょくいくだより

みの 実りの秋がやってきました。あき さかな やさい きのこと、くだもの 魚、野菜、きのこ、果物など秋が旬のおいしい食べ物がたくさん出回ります。給食でも旬の食材を使って季節を感じてもらえるように考えて献立をたてています。今日はそんな旬の味覚について知ってもらいたいと思います。

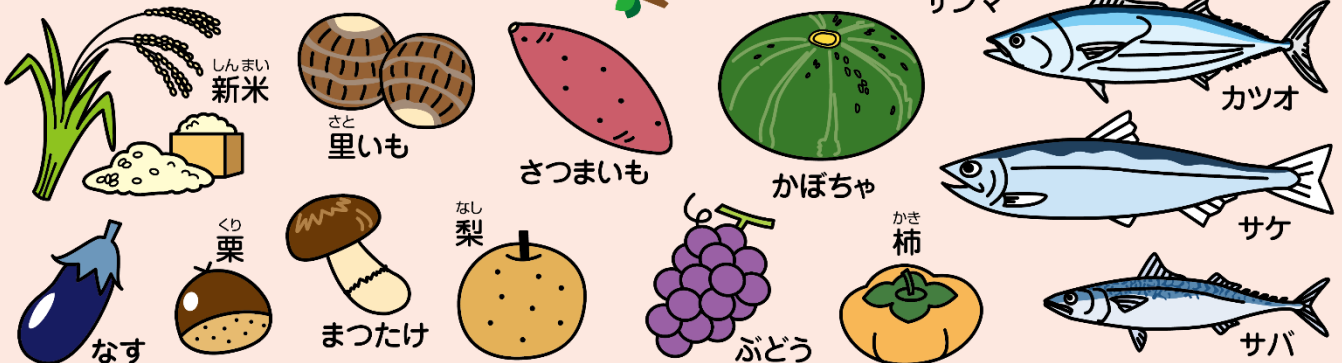
また10月30日は食品ロスの日と定められています。みなさんはご家庭で食品ロスを減らすためにどんなことをしていますか？今日は食品ロスについても見直してみましょう。

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう！

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



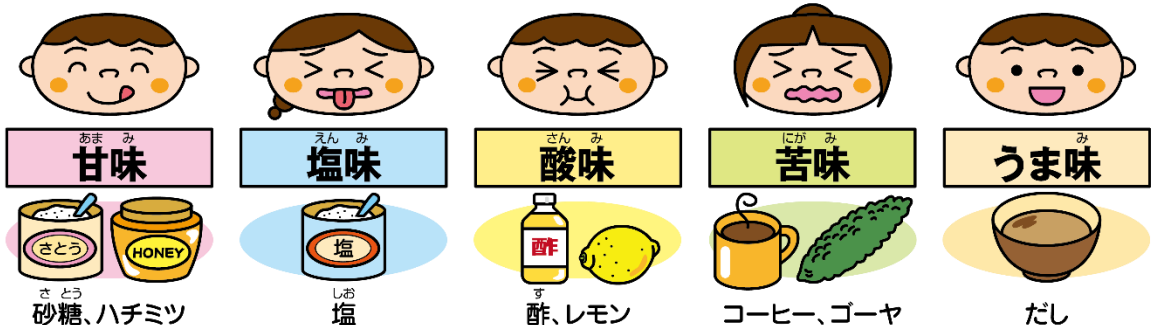
秋に美味しい食べ物



よく味わって食べていますか？

秋の味覚を紹介しましたが、皆さんは、どんな味が好きですか？食べたときに感じる味は「甘味・塩味・酸味・苦味・うま味」という5つの基本味に分けられます。秋の味覚をよりおいしく感じるためによく噛んでよく味わって食べましょう。

5つの基本味と代表的な食べ物

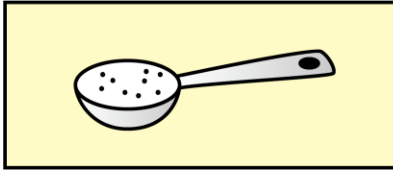


資源やエネルギーを大切に！

食品ロスをなくそう！クイズ



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① 大さじ1ぱい分



② おにぎり1こ分

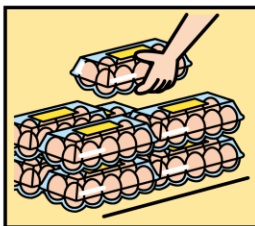


③ バケツ1ぱい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にある新鮮な商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。

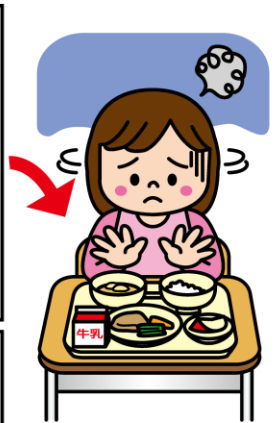
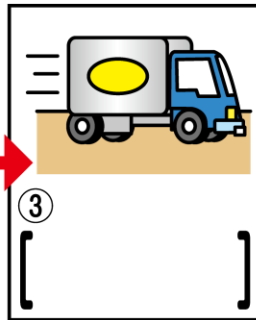
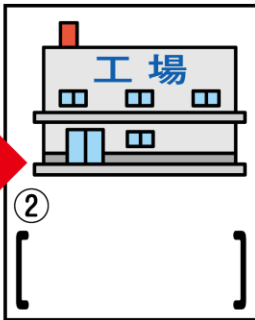
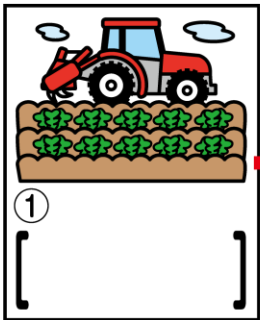


④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。



⑤ 食べきれぬ量だけ調理する。

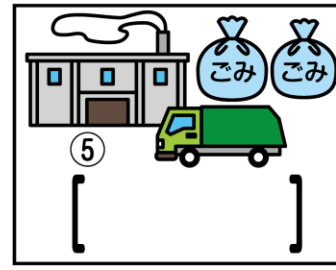
Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [] に言葉を入れましょう。



⑤ []

食べ物をムダにすると

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！



はこ 運ぶ ・ も 燃やす ・ かこう 加工する ・ りょうり 調理する ・ さいばい 栽培する

こたえ Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす