

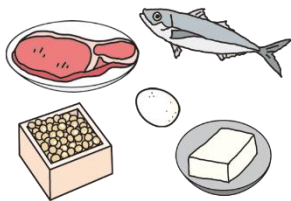


日が暮れるのが早くなり、秋らしくなってきました。秋にはたくさんの〇〇の秋がありますね。食べることに関係する秋は、収穫の秋と食欲の秋という言葉があります。秋は多くの食べものが旬をむかえます。給食でも秋の食材を使ったメニューが色々登場します。自然の恵みに感謝して、おいしくいただきましょう。

とれていけるかな？じょうぶな体をつくるために大切な栄養素

じょうぶな体をつくるためには、適切な食事、運動、休養や睡眠が大切です。食事では、体を動かすエネルギーのもとになるごはん、パン、めんなどの炭水化物に加えて、いろいろな種類の食品を食べて栄養をとりましょう。

たんぱく質



体をつくるもとになる食品
肉、魚、たまご、豆、豆製品

カルシウム



骨や歯をつくるもとになる食品
乳製品、小魚、青菜、海藻類

ビタミン



体の調子をととのえる食品
野菜、くだもの



10月は、食品ロスを減らす月です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。

食品ロスが増えると、ごみの処理に多くのお金がかかったり、燃やすごみとして燃やすことで二酸化炭素の排出量が増えたりと、地球環境の問題にもつながっています。

大切な食べ物をむだにしない、そして地球の環境を守るためにも一人ひとりが食品ロスの問題について考えることが大切です。

🌍日本の食品ロスは、年間472万トン！（令和4年度）🌍

⇒ごはんに変えると、1人あたり毎日お茶わん1ぱい分の

ごはんを捨てていることになります。

