

10月給食だより

北空知圏学校給食センター

地球に優しい食生活を!

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。「食品ロス」は、まだ食べられるにもかかわらず、捨てられてしまう食品のことをいい、世界中で問題になっています。お店で売れ残った食品が捨てられることはもちろん、家庭でごはんを残して捨ててしまっても食品ロスになります。日本における食品ロスの量は、年間472万トン発生しており、1人1日当たり約103g(おにぎり1個分)の計算になります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみましょう。

食品ロスを減らそう!

「もったいない」と「ありがたい」との気持ちで、自分の食べ方を振り返ろう!

「買ったまま使わずに、食べ残さず」

10月10日目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎがあげられます。みなさんの中にも利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を休める1日にしましょう。

ビタミンA

不足すると、暗い場所で目が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなったりします。

多く含む食品

- ウナギ
- キンダラ
- レバー
- かぼちゃ
- モロヘイヤ
- にんじん
- ほうれん草
- など

アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

- 黒ごま
- ブルーベリー
- なす
- 黒豆
- 紫キャベツ
- など

意識していますか? 食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。

正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける

やりがちなマナー違反

- ✖ 足を組む
- ✖ ひじをつく
- ✖ 食器を持たずに顔を近づけて食べる

はしの持ち方

左利き

右利き

● はし先を閉じたり開いたりし、食べ物をはさむ。

やりがちなマナー違反

- ✖ さしばし
- ✖ よせばし
- ✖ わたしばし
- ✖ まよいばし
- ✖ なみだばし

おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。

やりがちなマナー違反

- ✖ 親指をおわんのふちから離す
- ✖ 親指で碗の縁を支える
- ✖ 親指で碗の底を支える

! 食事中に気をつけたいこと

- ✖ 食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。
- ✖ 周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。
- ✖ かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。
- ✖ 食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。