

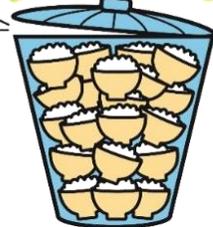
# 10月給食たより



## 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、私たち一人ひとり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。

食品ロス削減月間



今年5月「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。

<p>必要な物を、使い切れる分だけ買う</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>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する</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、新鮮うちに冷凍する</p>

# 骨を丈夫にしましょう!

みなさんの体の中には、一体いくつくらいの骨があると思いますか?人によって多少異なりますが、普通206個だそうです。骨は私たちの体を支えてくれるほか、血液を作る工場の役目も果たし、また体にとって大切なカルシウムを蓄える貯蔵庫にもなっています。

## 丈夫な骨を作るポイント

適度な運動をする

バランスのよい食事をする

よく寝る



体を動かして骨に刺激が加わると、骨の中のセンサーがはたらき、骨の成長が促されることが知られています。



カルシウムばかりではなくたんぱく質やビタミンC、そして白が短くなる冬にはビタミンDも食事から十分にとる必要があります。



骨の成長は成長ホルモンによって調整されます。成長ホルモンは夜ぐっすり眠っているときによく分泌されることが知られています。



舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐ったもの、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっていたため、酸味や苦味のある野菜を苦手とする子どもが多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで、味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。