

給食だより 10月

高萩市立 学校給食センター

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。日本では毎年多くの食品ロスが発生しています。また、2015年の国際連合で、2030年までに世界全体で一人当たりの食品廃棄量を半減させるなどの目標が設定され、世界的にも注目されています。食品ロスの問題について一人ひとりが考えていきましょう。

食品ロスって何だろう？

「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。

日本では、年間で約600万トン、毎日、トラック約1640台分の食べ物が捨てられているそうです。



※1日あたり 10トントラック約1640台

もったいない！

食品ロスを減らすためにできること

必要な分だけ購入して食べる

なるべく残さずに食べる

期限表示を正しく理解する



「消費期限」は食品が安全に食べられる期限で、「賞味期限」はおいしく食べられる期限です。賞味期限は、期限がすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。ただし、開封後は期限にかかわらず早めに食べましょう。

茨城をたべよう！

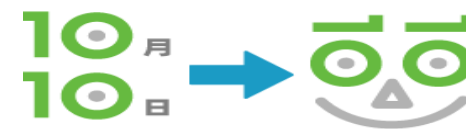
毎月19日は 食育の日

茨城県は野菜、肉、魚と、おいしい食の宝庫です。これは全国に誇るべき魅力の一つです。地元でとれた食材を味わってみましょう。今月は「さつまいも」について紹介します。

茨城県はさつまいもの栽培面積・生産量ともに全国第2位です。県内で一番多く栽培されている品種は、ホクホクとした食感が特徴の「ベニアズマ」です。赤土のなだらかな傾斜のある畑は、水はけが良く、さつまいもの栽培に適しています。県内では特に南東部に位置する行方市で生産が盛んです。

10月10日は「目の愛護デー」

タブレットを使った学習も増え、目の疲れを感じている人もいるのではないのでしょうか？ 10月10日は「目の愛護デー」です。この機会に、目の健康について考えてみましょう。



10を横にたおすと、目とまゆの形に見えることから、この日になりました。

目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物

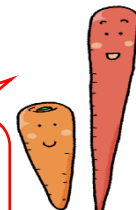
にんじん、かぼちゃ、ほうれん草 など緑黄色野菜



うなぎやぎんだら など魚介類



ビタミンAは油と一緒にとると体への吸収率がアップします。



お知らせ <<10月分給食使用予定食材産地>>

食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地	食材	産地
きゅうり ごぼう チンゲン菜 さつまいも れんこん ほうれん草 小松菜 ピーマン 水菜	茨城県	長ねぎ	高萩市	かぶ	茨城県 千葉県	もやし	栃木県	いわし	国産
		にら	茨城県 栃木県	じゃがいも 玉ねぎ にんじん	北海道	えのき	新潟県 長野県	白身魚	ニュージーランド
		キャベツ	茨城県 群馬県 千葉県			ふた肉	茨城県	さば	長崎県 岩手県
		白菜	茨城県 長野県	大根	青森県 北海道	とり肉	国産	さけ	北海道

<<9月分食材放射性物質検査結果>>

給食センターでは、給食食材の放射性物質検査および調理済み給食一食分の放射性物質検査を実施しています。検査の結果、放射性ヨウ素・放射性セシウムともに検出されませんでした。詳しくは、市のホームページをご覧ください。