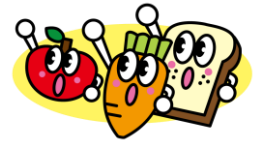


食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。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。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



※1: 農林水産省(令和6年度) ※2: 消費者庁・環境省・農林水産省(令和6年度)



給食時間にできること



1 協力して準備をし、
食べる時間を確保する



食べているときも
時間を意識しましょう



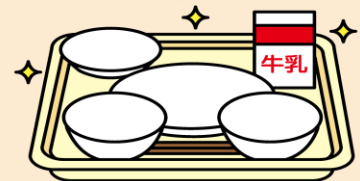
2 自分が食べ切れる
量に調整する



体に必要な量
知ることも大切です



3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」
を目指しましょう



にんじんと「目」の健康

にんじんは、給食によく登場する野菜の一つです。体内でビタミンAに変換されるβ-カロテンを多く含む緑黄色野菜で、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれます。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪などの予防に役立ちます。にんじんが苦手な人もいますが、どんな料理にも合う野菜なので、食べられる調理法で挑戦してみませんか？



きんぴら



かきあげ



ケーキ

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を
意識してとろう！



にんじん



かぼちゃ



ほうれん草



レバー

うなぎ



ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。

