



皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。

給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

資源やエネルギーを大切に！

食品ロスをなくそう！クイズ

Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)

クイズのこたえ

Q1:② (日本の食品ロスの量は約472万トンで、1人1日当たり約103gの計算になる)

Q2:①③④⑤ (賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切)



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。少年団や部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」