



Lunch NEWS

～早寝・早起き・朝ごはん！ 残さず食べて元気な体！～

令和5年10月号

新潟市教育委員会

10月の目標 食品ロスを減らそう！

毎年10月は「食品ロス削減月間」 10月30日は「食品ロス削減の日」

「もったいない」をやってみよう！

スクールランチも残さず食べよう！

SDGsにおいて、食品ロス（まだ食べることができる食品）の削減は、一人ひとりが取り組むべき課題となっています。しかし、食品ロスの量は年間523万トンとなっており、毎日、お茶碗約1杯分（約130g）のご飯を捨てているのに近い計算です。



食品ロスを放置すると、大量の食べ物が無駄になるだけでなく、環境悪化や将来的な人口増による食料危機にも適切に対応できなくなる恐れもあります。コンビニエンスストアでは「てまえどり」が呼びかけられたり、必要な分だけ買うことができる「少量パック」が販売されていたりと、様々な取り組みが広がっています。私たち一人ひとりもできることから「もったいない」をやってみましょう！

食品ロス削減

3つのコツ

<p>1 買い過ぎない</p>  <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2 作り過ぎない</p>  <p>家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。</p>	<p>3 食べ残さない</p>  <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	---	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

～今月のスクールランチから～

「Feの、すすめ」 ～酸素の運び屋さん～

鉄は、赤血球の成分である“ヘモグロビン”の構成成分です。ヘモグロビンは、肺に取り込んだ酸素を血液を通して全身の細胞に送り届ける役割があります。そのため、鉄不足が続くと、酸素が十分に行きわたらなくなり、「疲れやすい」「顔色が悪い」「集中力の低下」「めまい」「息切れ」などの貧血症状があらわれます。

鉄は、栄養バランスのよい食事からしっかりとることが大切ですが、鉄が多い食品を意識して食べることも良いです。緑黄色野菜では小松菜・ほうれん草、魚介ではしじみ・あさり、その他にも納豆やひじきにも多く含まれています。体の調子を整えて、10月も元気に過ごしましょう。

【新潟市中学校スクールランチ ホームページアドレス】★加工食品等の詳細の確認は、コチラの↓【献立表】から★

https://www.city.niigata.lg.jp/kosodate/gakko/sho_chu_school/kyushoku/schoollunch/index.html