

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心がつまっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2021（令和3）年度は約523tと推計されています。これは日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食糧デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか？



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、食べきれぬ分だけを調理しましょう。</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>
--	--	--

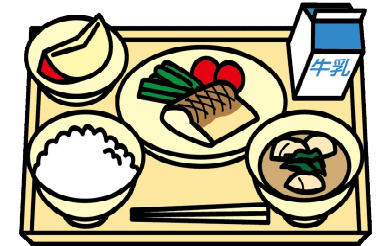
スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょうか？ 日々の練習やトレーニングはもちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。白ごころから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

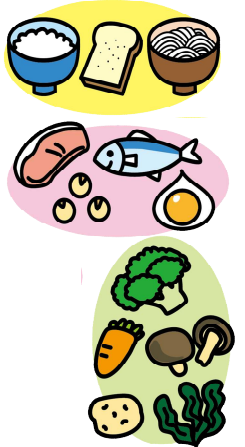
健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」を取り、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。



- 主食** 主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品
…ごはん・パン・めん類など
- 主菜** 主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品
…肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず
- 副菜** 主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品
…野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



試合当日の食事のポイント

☆食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。



☆試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



HPはこちら

令和5年10月学校給食用予定食材の産地のお知らせ

日の出町では、給食食材納入業者の方々と連携しながら、産地や加工地を確認して、より安全性の高い食材を選定しています。
 現在、国が定めた放射性物質の「規制値」を超えるものは、出荷制限などの措置がとられ、市場には流通されない取り組みがなされています。
 なお、日の出町の学校給食で使用する主な食材の産地につきましては次のとおりです。生鮮食品は当日に産地が変更することもあります。

○主食					
米	青森県(令和4年度産)		麦	佐賀県産	
パン(小麦粉)	アメリカ	カナダ	ゆでうどん	北米	オーストラリア
マカロニ	アメリカ	カナダ	スパゲティ	アメリカ	カナダ
みかんゼリー	国産		ラビオリ	国産	
ワンタンの皮	アメリカ	カナダ			
○牛乳類					
牛乳	栃木県	生クリーム	北海道	チーズ	オランダ他
豆乳	国産	ヨーグルト	国産	バター	北海道
○肉類					
豚肉	千葉県	鶏肉	宮崎県	ベーコン	茨城県
	茨城県		青森県	ハム	茨城県
	栃木県			ウィンナー	茨城県
○魚介類					
メルルーサ	アルゼンチン	いか	ペルー	竹輪	アメリカ
ししゃも	ノルウェー	かつお節	静岡県	さば	ノルウェー
さんま	台湾	銀鮭	チリ他	いわし	茨城県
○卵類					
鶏卵	栃木県	うずら卵	千葉県他	液卵	栃木県
むきゆで卵	国産				
○野菜類					
じゃが芋	北海道他	さやいんげん	ポルトガル	万能ねぎ	静岡県
玉ねぎ	北海道他	セロリ	長野県他	生むき粟	熊本県他
にんじん	北海道他	小松菜	埼玉県	カリフラワー	茨城県他
キャベツ	群馬県他	青ピーマン	茨城県	レンズ豆	カナダ
しょうが	高知県	白菜	長野県	コーン	タイ
にんにく	青森県	あぶらあげ	岩手県	生揚げ	岩手県
長ねぎ	青森県他	大豆たんぱく	北海道	なす	栃木県他
緑豆もやし	栃木県	ごま	エチオピア他	かぼちゃ	北海道他
とうふ	岩手県	れんこん	茨城県	にら	栃木県他
トマト	北海道他	さといも	埼玉県他	ブロッコリー	北海道他
さつまいも	茨城県他	きなこ	北海道	えだまめ	タイ
チンゲン菜	茨城県他	ごぼう	青森県他	大根	群馬県他
ほうれん草	埼玉県他	こんにゃく	群馬県他	黒いりごま	ミャンマー他
○果物類					
みかん	佐賀県他	甘がき	和歌山県		
○海藻類					
わかめ	国産	海藻ミックス	岩手県他	くきわかめ	岩手県
あおのり	愛知県	のり佃煮	愛媛県他		
○きのこ類					
しめじ	長野県	マッシュルーム	千葉県	まいたけ	長野県
しいたけ	長野県				



環境にやさしく！
エコ名人ガイド


食べ物や水、エネルギーをムダにしない方法を考えて、環境にやさしいエコ名人になろう！



Q1 環境にやさしい買い方に○をつけましょう。



① ひつようものつかふん 必要な物を使いきれ的分だけ買う

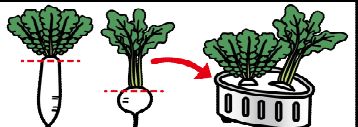


② しょうひん おくほうと 商品はなるべく奥の方から取る

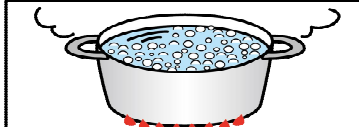


③ た やすものか 食べきれなくても安い物を買いだめする


Q2 環境にやさしい調理をしているものに○をつけましょう。



① だいこん はつかす 大根やかぶの葉は使わずに捨てる




② なべ ゆ 鍋でお湯をわかすときはふたをしない




③ パスタをゆでるときに具材も一緒にゆでる

Q3 環境にやさしい片付け方法はAとBどちらでしょう？

① **油のついて**いる物

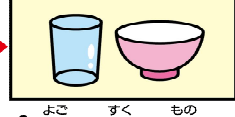


A 布や紙でふきとる




B 洗剤をつけてこする

② **洗う順番**




A 汚れの少ない物から




B 汚れの多い物から

③ **生ゴミの捨て方**



A 水分をよくふくませる



B 水けをよく切る

Q4 食事は、残さず食べることが大切です。それはなぜでしょう？

「」から言葉を選んで、「」に記号を書きましょう。

[]を燃やすために多くの[]が使われ、
 []が排出されます。これが[]につながり、
 世界中で災害や不作など、さまざまな問題が起こります。

ア. 二酸化炭素 イ. 食べ残し ウ. 地球温暖化 エ. 燃料

こたえ Q1= ① (商品は手前から取ることで売れ残りが防げる/食べきれない量の買い物をする) Q2= ③ (葉など食べられる部分は捨てずにつか/お湯をわかしたり食材をゆでるときにふたをしないと、ガスや電気が節約できる上に時間も短縮できる) Q3= ①A ②A ③B (水分をふくんだまま燃やすと、水分を蒸発させるために多くの燃料が使われ、二酸化炭素がより多く排出するため) Q4= [イ] [エ] [ア] [ウ]