

10月給食だより

令和3年度10月号
清瀬市立清瀬第三中学校

実りの秋～旬の食材続々♪～

秋らしくなってきました。お米に野菜、くだもの、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入りますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。



まずは目で見て楽しみ、次に香りを楽しむ。そして口に入れて味や舌ざわり、噛んだ時の音を楽しむ。食べ物には食べることを楽しむ方法がたくさんあります。五感を使って食べることで、旬の食べ物をよりおいしく食べましょう！

よくかむことはよく味わうこと



味はだ液にとけた味物質が、舌にある味らいを刺激して脳に伝わることで感じます。かむほどにだ液と食べ物が混ざるので、よくかむことはよく味わうことにつながります。



よく噛むことでからだに良い効果がたくさんあります！



よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。		あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。	
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。		かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。	

清瀬市教育委員会

現在の位置: トップページ > 清瀬市立清瀬第三中学校 > 清瀬第三中学校 給食

清瀬第三中学校 給食

ページ番号2003341

- 献立表&給食だより
- 今日の給食写真

三中のホームページに献立表&給食だより、今日の給食写真を掲載しています！ご覧ください！

10月は...



日本では、年間 2531 万トンの食品廃棄物等が出されています。このうち、「食品ロス」とはまだ食べられるのに廃棄される食品のことです。

日本の1年間の食品ロス 約643万 トン

日本の食品ロスは1年間で約643万トン(平成28年度推計値)です。食品メーカーや飲食店などからは約352万トンが、一般家庭からは約291万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で、大量の食べ物を捨てているのです。

食品メーカーなどの食品ロス
約352万トン

家庭の食品ロス
約291万トン

世界の食料援助量よりも多い！

2019年の世界の食糧援助量は約420万トンでした。つまり日本では、世界の食料援助量よりも多い食べ物が捨てられています。

食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」をそまつにしないため



食べ物をむだにしないことで、いのちをいただいていることや食べるまでに関わってきた人たちへの感謝の心を表しましょう。心をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」！

地球環境をまもっていくため



食べ物を作ったり運んだりするとき、たくさんの水やエネルギーを使います。さらに食べ残しのごみの処理にも多くのエネルギーが使われ、地球環境に大きな負担となります。食品ロスを減らすことは、むだなごみを減らし、地球を守ることにつながります

10月16日は世界食料デーです。

世界食糧デーとは、国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。給食では食品ロスを減らす取り組みとして、エコふりかけを作ります。だまこ汁のだしを取った、かつお節とだし昆布で作ったふりかけです。給食を通して、食糧問題や食品ロスについて考えてみましょう！

