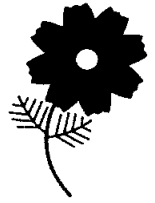


ごはんですわよ!

小手指小学校

食育だより

令和5年度 10月号



10月は「世界食糧デー」月間です

「世界食糧デー」とは、10月16日に国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、8億2000万人が飢えています。一方では毎年、食用に生産されている食糧の約3分の1が食べる前にむだになり、捨てられてしまっています。世界食糧デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのか考え、食べ物をむだにしないためにはなにができるか考えてみませんか?

「3R」をしてみませんか?

減らせる(Reduce)



自分に合ったふさわしい量を知り、それになるべく残さず食べるようにして食べ残しをできるだけ減らしましょう。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物(食品ロス)も減らしていきましょう。



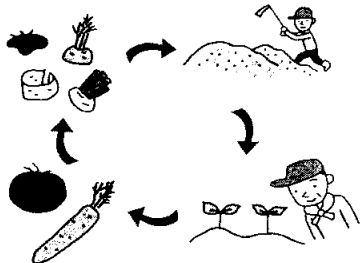
むだなく使える(Reuse)

食材については材料をむだなく使い切ったり、残りものを別な料理にアレンジしたりしてむだなく使うことも含まれます。特に災害に備えて備蓄している食品などは工夫して食べきりたいですね。



カンパティラミス

よみがえる(Recycle)



野菜くずなどの生ごみを再びたい肥にして畑で使ったり、牛乳パックから再生紙を作って利用したりして、限られた資源を有効に使いましょう。

地球を守れる!

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS

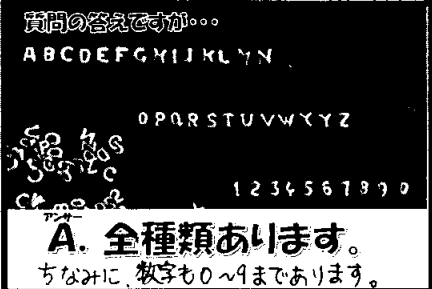
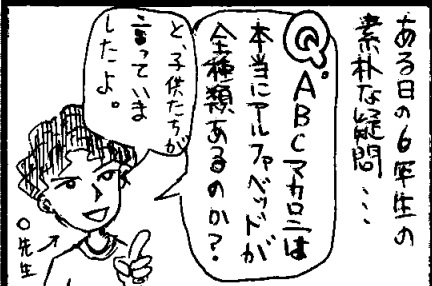


この3つのRのほかにも「リフーズ(Refuse:余計なものを断る)」、「リペア(Repair:修理する)」、そしてリスペクト(Respect:物を大切にすること)」の「R」もあります。限られた資源を大切に、地球を守っていきましょう。

栄養教諭日記

作・画

Vol.6「ABCマカロニ」 いまむら



食育 ● まめ知識

我が家の食品ロス削減作戦!

- ★ 今日すぐに使う食材は「必殺☆手前どり!」賞味期限が近いものを買う!
- ★ 大容量の特売品を買わない(買いたい気持ちをぐっとこらえて。家族の人数にあった量を買う方がダメにする分が減って結局お得でした...)
- ★ 自分で味噌を作る(食べ物に更に愛着がわきました。手前味噌ですが自分で作った味噌は、味も香りも最高です!今年もおいしくできました♪手前みそは何年も保存できます。(とはいえ3年目くらいまでに食べるのが一番おいしいです。))