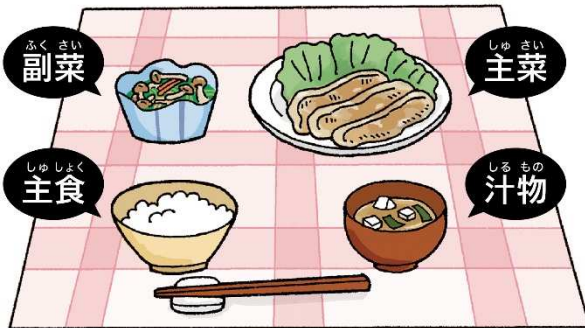




食べることは、私たちが成長したり、活動したり、健康を保つうえで欠かせない大切なことです。主食・主菜・副菜・汁物をそろえると、色々な食品を食べることができて、自然と栄養のバランスがとれます。いつも食べている食事の内容をふり返ってみましょう。

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

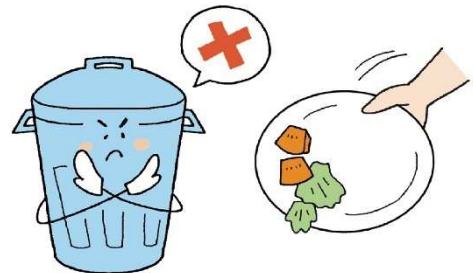
主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

「手前から買う！」で食品ロスを減らそう



食品ロスは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。調理や食べる時だけではなく、食品を買う時から食品ロスを削減するためにできることがあります。食品を買う時、期限が長いものから取ると、期限が短いものが残り、それが食品ロスにつながってしまいます。奥の方から取るのではなく、手前から買うようにします。

10月は食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

卵加工品の復活！

鶏インフルエンザの影響で、卵の原料不足となり、卵加工品の休売が続いていました。一時は店頭でも卵の品不足が続いていましたが、最近卵をよく見かけるようになってきました。

給食でも、卵加工品の供給が復活して参りました。10月の給食から、昨年度の二月以来久しぶりにメニューに登場します。



食の授業も行っています

- 8月28日(月)ゆうべつ学園4年生
～バランスよく食べる大切さについて
- 8月30日(水)ゆうべつ学園1年生
～食事マナー、バランスよく食べよう

- 9月12日(火)ゆうべつ学園3年生
～ゆうべつ学園の給食について

…湧別についての学習をしており、その1つで給食についてでした。子どもたちから、仕事について、給食についてたくさんの質問をいただきました。