

# 食育だより



令和2年 10月号

龍郷町立学校給食センター

まだまだ日差しは強いですが、朝夕に秋を感じられるようになってきました。  
「食欲の秋」・「スポーツの秋」・「芸術の秋」、秋は何をするにもベストシーズンようです。  
過ごしやすいこの季節に、運動を始めてみませんか？ 運動は生活習慣病の予防に役立ち、  
ストレスの解消にもなるなど、心身を健康してくれます。厚生労働省は、軽く汗をかく程度の  
運動を毎週60分行うことをすすめています。適度な運動で体力と免疫力を養って、冬に備えま  
しょう。

## 10月は「世界食料デー」月間

10月16日は、世界の飢餓や食料問題を考え、問題の解決に向けて行動する「世界食料デー」です。日本では2008年から、「世界食料デー」のある10月を「世界食料デー」月間とし、人々が飢餓や食料問題に取り組むきっかけを作っています。

普段、私たちは当たり前のように食事をとっていますが、世界に目を向けると、十分な食事を食べられない人が多くいます。このような問題を解決していくには、1人ではなく、多くの人々の力が必要です。ぜひこの機会に、世界の食料問題について考えてみませんか。



## 食品ロスとは？



「食品ロス」という言葉を聞いたことはありますか？「食品ロス」とは、食べられるのに、食べる人がおらず、捨ててしまわれる食べ物のことです。

日本はこの食品ロスが多いことが問題となっており、平成29年度の推計では年間約612万トンにもなります。食品ロスを減らすために、できることを考えましょう。

### 給食のとき



### 家で料理をするとき



捨てる部分はなるべく少なく

### 外食をするとき



## 食事のマナーを守りましょう

マナーとはかた苦しい決まり事ではなく、ほかの人を思いやるやさしい気持ちが態度や行いとなって表れたものです。食事のマナーも同じです。みんなが楽しい雰囲気の中で食事ができるように、ひとりひとりが気をつけましょう。

### はしと食器を正しく持って食べよう!



正しく持って使うと食べやすくなります。さらに食べる姿もとても美しくなります。

### 好ききらいをしないで食べよう!



作ってくれた人を悲しくさせます。苦手なものでも、ひと口は食べてみるようにしましょう。

### 口に食べ物を入れたまま話すのはやめよう!



口に入れた食べ物が飛び散ると、周りの人はとてもいやな気持ちになります。

### 食事中は勝手に立ち歩かないようにしましょう!



周りの人が落ち着いて食べることができなくなります。きちんと席について座って食べましょう。

### 食事中にふさわしい会話をしよう!



汚い話や気持ちが悪くなる話題は避け、食事が楽しく、またおいしくなるような話をしましょう。

### 楽しい雰囲気づくりを心がけよう!



みんなで楽しく食べると、食事がいっそうおいしくなります。いろいろな工夫をしてみましょう。

### 好ききらいをしないで食べること

「食の好みは個人の自由、とやかく言われたくない」という声もあります。野菜全般が食べられないとか、魚は嫌だから肉しか食べないという偏食は問題ですが、栄養素が似ている代替わりのもので補えたら健康面でそれほど悪影響はないかもしれません。しかし、苦手な食べ物が少ないと、食事はもっと楽しくなります。旅先で初めての料理に出会う時、たいてい何でもおいしく食べられる自信があれば笑顔でトライできそうだと思いますか？  
子どもたちは日々成長し、細胞を作り変え、味覚を育てていきます。きのうはおいしくなくても、きょうはおいしく感じるかもしれません。苦手な食べ物も食卓に上げ、大人がおいしそうに食べて見せましょう。

