

大切にしたい もったいないの心

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。もったいないという言葉には、ものを大切に使う、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詰まっています。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しょう。まずは給食は残さず食べることから始めましょう。

食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ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。賞味期限はおいしく食べることができる期限（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。

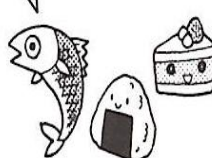
期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ！



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね！



消費期限

捨てちゃうの？



10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」を減らしましょう。

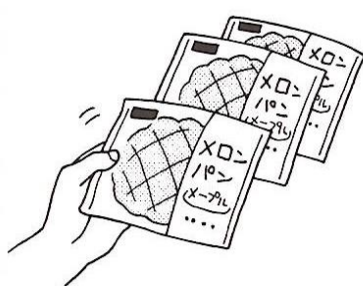
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。



～ 10月の献立より～

- ☆ **3日→縄文献立**
 - ・東伏見にある「下野谷遺跡」は縄文時代、関東でも大規模な集落があった場所で、当時は川や森で採れる物を工夫して食べていたようです。3日は下野谷の村人が食べていたとされる、しそ、山菜、豆、鮭、雑穀などを使った献立です。
- ☆ **6日→十五夜の献立**
 - ・今年の「中秋の名月」は9月ではなく、10月6日です。月をめぐる習慣は平安時代に中国から伝わりました。別名「いも名月」とも呼ばれます。今日は、お月見団子と里芋の味噌汁の献立です。
- ☆ **14日→北杜市の献立**
 - ・西東京市と友好都市の山梨県北杜市の料理を取り入れました。大根や鱈、山梨県の郷土料理「ほうとう」など、北杜市の食材を使った料理です。
- ☆ **31日→かぼちゃのマフィン**
 - ・ハロウィンにちなんで、かぼちゃを使った手作りマフィンが登場します。

