



# きゅうしょくだより

## 10月号

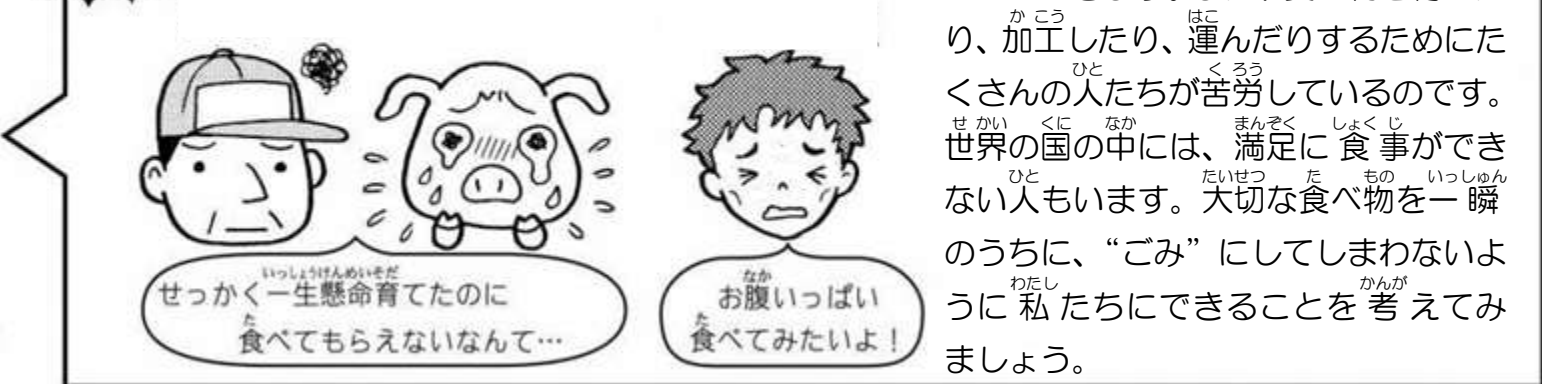
令和4(2022)年  
大阪市立鯉江小学校  
城東区栄養教職員

### もったいない! 「食品ロス」を減らそう!

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすには一人一人の心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスを減らすことにつながります。



ちょっと待って!



### 給食室からのお知らせ

☆4日(火) りんご

切り口によくみられる透明の部分は、「みつ」と言われ、甘いりんごの証です。



☆5日(水) さくらんぼ(缶)



着色料(食品に色をつけるもの)を使っていないので白っぽい色をしています。

☆14日(金)・20日(木) みかん

風邪予防になるビタミンCが手軽にたくさんとれる果物です。



☆25日(火) 黄桃(缶)



生の黄桃は実がかたいので、缶詰にされることが多いです。

☆27日(木) かき(平核無柿)

秋が旬の果物です。給食では渋を抜いてから食べる、渋がきの「平核無柿」が出ます。



私たちは、食べ物のおかげで生きることができます。また、食べ物を育てたり、加工したり、運んだりするためにたくさんの人たちが苦労しているのです。世界の国の中には、満足に食事ができない人もいます。大切な食べ物を一瞬のうちに、「ごみ」にしてしまわないように私たちにできることを考えてみましょう。