

2021年

# 10月給食だより



10月を迎え、秋風の気持ちのよい季節になりました。

食欲の秋、スポーツの秋、読書の秋、芸術の秋といわれるように、季候のよい秋は、いろいろなことに取り組むのに適した季節です。おいしい秋の味覚から元気をもらい、秋を満喫しましょう。

## 10月の給食目標



へんしょく

# 偏食をなくし、残さず食べよう

みなさんは、食べ物の「好き嫌い」がありますか？「好き嫌い」とは、好きな物は食べて、嫌いな物は食べずに避けることをいいます。

「偏食」とは、好き嫌いが激しく、嫌いな物は絶対食べなかったり、好きな物を食べ続けたりと、特定のものだけを食べるような食べ方をいいます。食べ物には、いろいろな栄養素が含まれていて、種類によって含まれる栄養素も異なります。成長に必要な栄養素をしっかりと摂るためには、様々な食べ物を組み合わせることが大切です。



## 偏食から食品ロスの問題を考えよう！

### 「食品ロス」とは??



まだ食べられるのに、捨てられてしまう食べ物のことをいいます。食品ロスには、「売れ残り」や「調理の時の皮のむき過ぎ」、「食べ残し」などがあります。給食の食品ロスは「**食べ残し**」によって多く発生しています。



**減らそう！  
食品ロス!!**

★苦手な物がある人は、まずは一口から挑戦し、少しずつ食べられるものを増やしていきましょう。

★量が多い場合は、事前に量を調整してから食べるようにしましょう。

**決して無理をせず、自分のできることを考え実践してみましょう。**



## リクエスト給食が始まります！

1学期に記入していただいたリクエスト給食アンケートで人気の高かったメニューを、10月の給食から取り入れていきます。**10月は南中のリクエスト給食**です。十日町中、中条中は11月以降に実施します。

