



秋～秋～秋～秋～秋



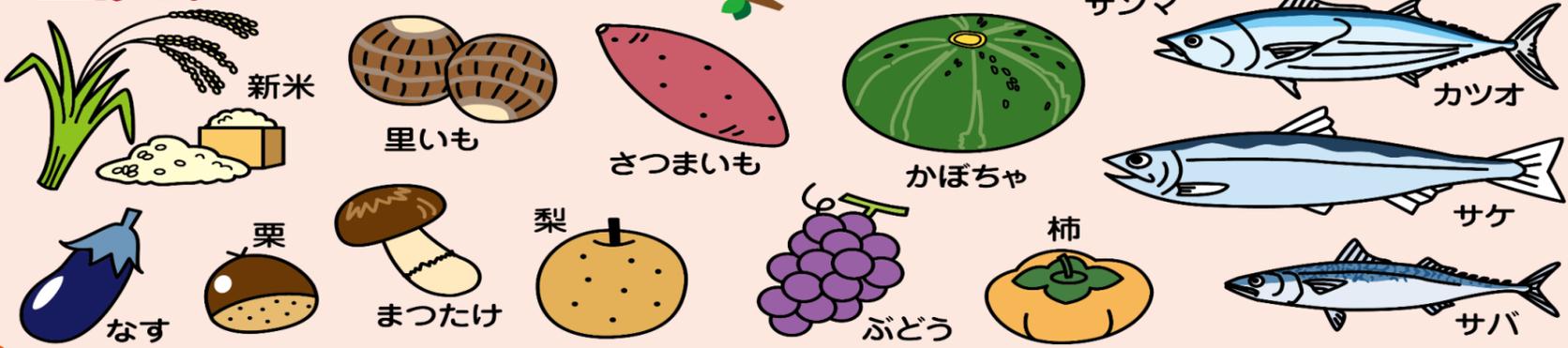
実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ「鮭」、サバ「鯖」、カツオ「鰹」などの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。



秋に美味しい食べ物



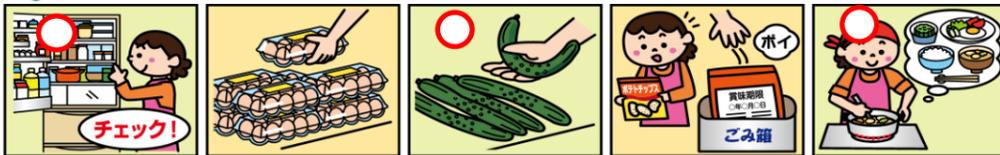
資源やエネルギーを大切に! 食品ロスをなくそう! クイズ

Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう?



① 大さじ1ばい分 ② おにぎり1こ分 ③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。 ② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。 ③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。 ④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。 ⑤ 食べきれない量だけ調理する。

Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [] に言葉を入れましょう。



運ぶ ・ 燃やす ・ 加工する ・ 調理する ・ 栽培する



こたえ

Q1=②
日本の食品ロスの量は約472万トン「食品ロス量(令和4年度推計値)農林水産省」で、1人1日当たり約103g(おにぎり1こ分)の計算になります。

Q2=①③⑤
(売れ残った商品は捨てられてしまいがちなので、すぐに食べる場合は手前にある期限の近い商品をとると食品ロスを減らすことにつながります。

消費期限と賞味期限

消費期限: この「年月日」まで、「安全に食べられる期限」のこと。肉、魚、お弁当、サンドイッチ、ケーキなど、いたみやすい食品に表示されています。
賞味期限: この「年月日」まで、「品質が変わらずに美味しく食べられる期限」のこと。スナック菓子、カップ麺、チーズ、缶詰、ペットボトル飲料など、消費期限に比べ、いたみにくい食品に表示されます。おいしく食べることができる期限なので、食べられるかどうか判断することが大切です。

*どちらも容器包装を開封しない前の状態で、書かれた保存方法を守って保存していた場合です。一度開けてしまった食品は、期限に関係なく早めに食べるようにしましょう。



給食センターブログ開設中。ぜひ、アクセスしてみてください。
<http://oganokyushoku-center.blogspot.jp>

