

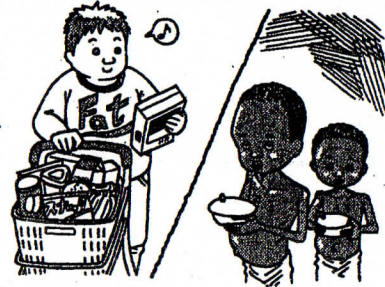
日	曜日	平成22年10月予定献立表	第八中学校	エネルギー Kcal	たんぱく質 g
4	月	パエリア	華風コンス・アッポルゼリー	850	36.7
5	火	軟炒麵	白玉入りミックスフルーツ	881	33.2
6	水	ごまご飯	豆腐のまご揚げ・青菜の炒りごま じゃが芋とゆめめ味の味噌汁	868	38.3
7	木	パン・ポキン パン	スコッチエッグ・カントリーポテト・野菜ソー フルーツ	855	29.9
8	金	他人丼	のっぺい汁・漬物・フルーツ	877	33.9
12	火	さつま芋 ご飯	秋刀魚の梅煮・ほうれん草と 白菜のおひたし・フルーツ	890	30.6
13	水	きのこのス パゲティ	フレンチサラダ・グレープゼリー	885	34.1
14	木	カツカレー	福神漬け・モンブランピーチ	995	32.8
18	月	長寿入り 菜飯	テンパの甘酢あん・青菜とえのきのおひたし	821	25.6
19	火	ちゃんこ うどん	スイートポテト・りんごのコンポート	886	29.2
20	水	ロコモコ	ジュリエンスープ・フルーツ	915	33.6
21	木	フレンチ トースト	白菜と肉ボールのクリームスープ・フルーツ	771	35.3
22	金	鯛といかの 蒲焼き丼	漬物・具だくさんの味噌汁	856	35.9
25	月	フィッシュ サンド	春雨スープ・紅茶ゼリー	831	35.9
26	火	ご飯	ヘルシーハンバーグ・ジャーマンポテト・アチム きのこソース	871	34.4
27	水	焼うどん	チリコンカンの餃子・フルーツ	847	32.9
28	木	じゃこ入り ゆめめご飯	魚のホイル焼き・西湖豆腐	889	48.0
29	金	チキンサンド 卵サンド	ワンタンスープ・フルーツ	731	28.6
30	土		学習発表会のため 弁当給食	903	29.7

15日は区連合体育大会のため給食はありません。

都合により献立が変更になることもあります。

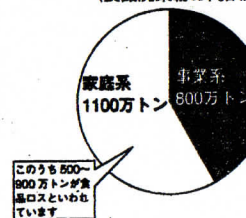
考えてみよう！世界の食料危機と日本の食品ロス

世界では約10億人が飢えに苦しみ、10秒に1人の子どもが飢えやそれに関係する原因で亡くなっています。そのため世界では約600万トンの食料支援を行っています。日本はその約3倍の食品を捨てていることを知っていますか。10月16日は、世界食料デー。これを機にわたしたちに今何ができるのか、考えてみましょう。



食 品ロスってなんだろう。。。食 品ロスを減らすためには。。。

（食品廃棄物の内訳）



「平成17年度食品ロス統計調査」農林水産省より作成

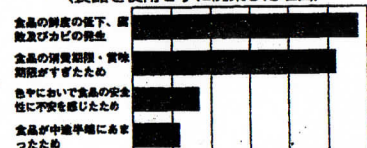
家庭や企業から出されているたくさんの生ごみ（食品廃棄物）。その中でも本来まだ食べられるのに捨てられているものを「食品ロス」と呼びます。年間約1900万トン捨てられている食品廃棄物のうち、半分以上が一般家庭から出ているものです。食品廃棄物を少なくするには、まずは家庭の食品ロスを少なくすることが大切なのです。

食べ物への感謝の心を大切に、残さず食べる、もったいないの心で調理の仕方を工夫して廃棄する食品を少なくするなどを心がけ、各家庭から出る食品ロスを少しでも減らすようにしましょう。

家 庭から出る食品ロスの原因ってなんだろう。。。

家庭から出る食品ロスの原因には食べ残しのほかに、食べられる部分を取り除いて出る「過剰除去」や冷蔵庫に入れたまま期限切れとなった「直接廃棄」などがあげられます。食品を使用せずに廃棄した理由は、右のグラフの通りです。

（食品を使用せずに廃棄した理由）



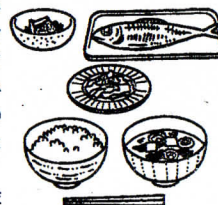
資料：農林水産省「平成18年度食品ロス統計調査（食生活編）」注：複数回答による



★学校給食でも、残菜はお金を払って業者へ持って行ってもらいます。お金を支払う事になります。もったいない！

日本型食生活って何だろう？

日本では、昔から主食の米飯を中心に、汁物とおかず（菜）3品を組み合わせた一汁三菜の食習慣が伝えられています。魚や海そうなどの海産物やみそなどの大豆加工品を多く使い、旬の食材を用いた食事は栄養バランスがよいので、世界で注目されています。健康によい日本型食生活を見直しましょう。



10月10日は「目の健康デー」

目 によい食べ物

食べ物に含まれる栄養成分には、目によい働きのあるものがあります。「目のビタミン」として有名なビタミンAをはじめ、ビタミンB群やアントシアニンが豊富な食べ物を食べましょう。

また、日ごろから本を読んだりゲームをしたりする時は姿勢に注意して、定期的に目を休めることが大切です。

