

2月食育だより

令和5年2月10日

(毎月19日は食育の日)

佐世保市立日宇中学校

学校栄養職員 井石 理佳

学校栄養職員 桃野 歩乃佳

2月4日の「立春」を過ぎ、暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続きますね。寒暖差が大きく体調も崩しやすい季節です。体調管理をしっかりしていきましょう。

給食集会！

1月24～30日の「全国学校給食週間」に併せて1月31日に給食集会を行いました。給食委員を中心にそれぞれの教室で行い、どのクラスも熱心に取り組んでいました。

「食品ロス」をテーマに世界や日本の現状、そして日宇中の残食状況について学び、自分たちでできることはないか考えました。

好き嫌いなく食べて、
なるべく残さないよう
にした方がいいね。



賞味期限と消費期限
が近いものから買う
といいね。

賞味期限と消費期限

賞味期限とは「正しく保存をした時に、おいしく食べられる期間」

消費期限とは「正しく保存をした時に、腐らず安全に食べられる期間」を指します。そのため、賞味期限は少し過ぎても食べることはできますが、消費期限は期限内に食べないと体調を崩す可能性があるのです。

賞味期限と消費期限は、基本表示がありますが、アイスクリームや砂糖・塩などは表示しなくてもいいとされています。

卵の「賞味期限」は生で食べられる期間のことで、しっかり加熱すれば期間を少し過ぎても食べられるよ。



できることからコツコツと…

皆さんの感想からは「賞味期限や消費期限を意識して買う。」「毎日茶碗1杯分残っているとは知らなかった。」「好き嫌いなく食べるようにする。」など多くありました。

食品ロスの増大は、廃棄するための費用を増やすだけではなく、環境負荷も増大させるので、日本で食品ロス対策として、「食品リサイクル法」や「NO-FOODLOSS プロジェクト」といった政策を行っています。

政策やその他の対策について知り、皆さんが今からできることを見つけて、行動していくことが大切です。

【MEMO】

お茶碗 1 杯分



150g

(ごはん量)