

未満の午前のやつは、季節の野菜・果物と麦茶を出しています

८

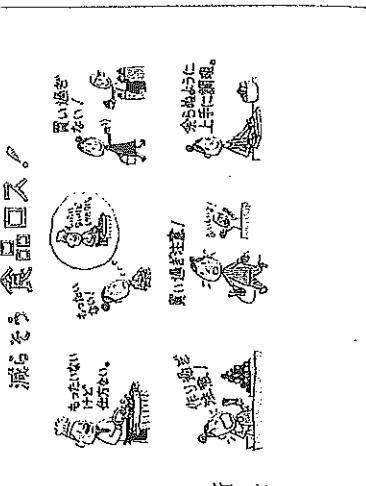
も涼しくなり、過ごしや

まさに、食欲の秋ですね！気候もよくなり、子どもたちは散歩に出る機会も増えていきます。しかし朝ごはんを食べて、エネルギーを蓄えてきてくださいね。

ここのことごろ、食品の値上がりが続いていますが、10月からまたいろいろな食品が値上がりするようですね。給食でも使いたい食材が使えなくなってしまっているかも知れませんね。手に入る食材を大切に使っていきたいですね。

年間の食品ロスの約47パーセントは家庭から出ており、発生要因は「食べ残し」や「手つかずの食品」「皮のむき過ぎ」などです。まずは家庭から食品ロスを減らしていくこと大切です。「もったいない」の気持ちを大切に、家庭での食品ロスの削減に取り組んでみてください。

- ① 買い物の前に冷蔵庫をチェック
- ② 空腹で買い物をしない
- ③ すぐ食べるものは棚の手前から
- ④ まとめ買いに注意
- ⑤ 食材を使い切る工夫を
- ⑥ 残り物は別の料理に変身
- ⑦ 豊味期限は目安、五感を使つ
- ⑧ 備蓄食材は普段使いし、入れ替
- ⑨ 外食で注文し過ぎない
- ⑩ 残さず食べ切る



- ① 買い物の前に冷蔵庫をチェック
- ② 空腹で買い物をしない
- ③ すぐ食べるものは棚の手前から買う
- ④ まとめ買いに注意
- ⑤ 食材を使い切る工夫を
- ⑥ 残り物は別の料理に変身
- ⑦ 寶味期限は目安、五感を使って判断
- ⑧ 備蓄食材は普段使いし、入れ替えを
- ⑨ 外食で注文し過ぎない
- ⑩ ①②③④⑤⑥⑦⑧⑨を必ず食べ切る