



食育だより

令和 4 年 度
第 7 号
京都府立舞鶴支援学校

すっかり秋らしい季節になってきました。寒暖差が激しく、体調を崩しやすい季節でもあります。早寝早起きをして体調を整えることや栄養のある食事を摂ることなどに気をつけ、元気に過ごしましょう！

また、涼しくなり過ごしやすくなってきたり、旬のおいしい食べ物が増えたりして、食欲が増す時期です。食べ過ぎにも気をつけましょう。

10月は、食品ロス削減月間です！

10月は、「食品ロス削減月間」です。食べられるのに捨てられる食品のことを食品ロスと言います。日本では、食品ロスが年間で522万トン発生しています。食べ物を無駄なく、大切に使い、食品ロスを減らしましょう。ぜひ、御家庭でも食生活を見直す機会にしてみてください。

～ 今からできる食品ロスを減らすためのポイント ～

買い物では、必要な分だけ買う
必要以上に買うと使い切れない
まま期限が来てしまい、捨てるこ
とになります。

残っている食品から使う
冷蔵庫の中身を見て古いも
のから使っていきましょう。

出された料理を食べきる
作りすぎないこと、外食の際に
は、頼み過ぎないことも大切です。



消費期限 と 賞味期限 の違い



消費期限は、「安心して食べられる期間」、賞味期限は、「おいしく食べられる期間」のことで、賞味期限の表示の場合は、期限を過ぎてもすぐに廃棄せず自分で食べられるか判断することも大切です。

※表示された期限は、未開封の状態の期限であることが多いです。

中学部

給食の様子紹介

感染症対策のため、黙食をしています。その分、食材の味や触感に集中し、味わって食べることができています。今回はその中学部給食の様子を紹介します！



クイズの答えは
右下にあります

1. さつまいもは
どうやって作るでしょう。
ア さつまいもの種をまく。
イ さつまいもを埋める。
ウ さつまいものつるを植える。

中学部6組では給食前に食に関するクイズをしています。指導者が出すときもあれば、「今日は何の日？」と生徒が出題者となることもあります。今回はその問題の一部を紹介します。

皆さんはわかりますか？

2. こんにゃくは
いつから食べられているでしょう。
ア 約500年前(戦国時代頃)
イ 約1300年前(奈良時代頃)
ウ 約2300年前(縄文時代頃)