

10月 給食だより

長岡京市立長岡第五小学校

令和8年10月 発行

暑さがやわらぎ、過ごしやすい季節になりましたが、9月は雨の多い1ヶ月となりました。今月は体育大会もあるので、天候に恵まれることを願います。

すぐにできる
食品ロスを減らす方法

残さず
食べよう

さて、10月1日は「食物繊維の日」だそうです。今月の給食にも、食物繊維を多く含む食品を意識して取り入れています。

また、毎年10月は「食品ロス削減月間」です。学校の給食はもちろん、ご家庭の食品ロスも減らす工夫ができるといいですね。

食物繊維の宝庫 ごぼう

ごぼうは食物繊維が豊富で、便秘解消や悪玉コレステロール値の低下に役立つ食品です。鮮度が保ちやすい泥つきごぼうは、新聞紙に包み、冷暗所で保存しましょう。洗いごぼうは、ポリ袋に入れて冷蔵庫に保存し、早めに使い切りましょう。



食物繊維が豊富なきのこ

きのこは、低エネルギーで食物繊維が豊富な食材です。食物繊維とは、体内で腸を刺激したり、便の量を増加させたりして、腸内環境を改善します。そのため、便秘や腸の病気予防に役立ちます。いろいろな料理でとりたい食品です。



似ているけれど
全然違う

消費期限

と

賞味期限

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き

