

# 食育だより



令和5年度 8・9月号

男鹿市立小中学校南部共同調理場

## 実りの秋に感謝をしよう ~秋の年中行事を楽しみましょう~

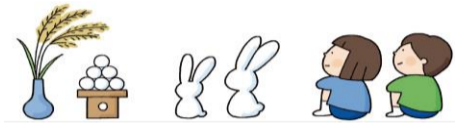
**秋の年中行事 月見**

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。

今年の十五夜は9/29(金)です

**9月9日は 重陽の節句**

桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）のように、五節句の一つで、古く中国より伝わったものです。重陽の節句には、菊の花を浮かべたお酒（菊酒）を飲み、長寿を祝うそうです。給食では菊の花を入れて菊酒に見立てたすまし汁が登場します。



## フードロス(食品ロス)について考えよう

食品ロスとは、生産から消費までの段階で、本来食べられるにも関わらず廃棄される食品のことです。日本では、年間612万トンの食品ロスが発生していると推定されます。これは国民1人当たり換算すると、132g・茶碗1杯分のごはんの量に相当します。

家庭では、過剰除去や直接廃棄、食べ残しなどが食品ロスの主な原因です。これらは、私たち一人一人が取り組める身近な問題です。

国民1人当たり食品ロス量

**1日 約132g**

= 茶碗約一杯分のごはんの量

**年間 約48kg**

= 年間一人当たりの米の消費量

過剰除去	直接廃棄	食べ残し
野菜や果物などの皮やへたなどを取る際、過剰に取り除かれた部分のこと。 	消費期限や賞味期限が過ぎたことにより、未使用の状態のまま廃棄された食品のこと。 	料理もしくはそのまま食べられる食品として提供されたもののうち、残して廃棄されたもの。 

## 食品ロスを減らすためにできること

- 食べ残しをしない
- 消費期限と賞味期限の違いについて、きちんと理解する
- 皮やへた等の取りすぎに気をつける
- 買いすぎず、必要な物だけ買う など

食べられる食品を無駄にしないよう、大切に食べましょう

