

ランチタイム

10月
津島市教職員会
栄養教諭・学校栄養職員部会

さわやかに澄みきった秋空が広がる季節になりました。秋は、「味覚（食欲）の秋」ともいわれるように、おいしい食べものが出回ります。実りの秋に感謝して、おいしい秋の味覚を楽しみましょう。

なんでも食べよう！

食事をするとき、好きなものだけ食べたり、苦手なものを残したりしていませんか？そのような食べ方は、体に必要な栄養をうまくとることができず、丈夫な体をつくることができません。元気で丈夫な体をつくるためには、好き嫌いしないで、何でも食べることが大切です。



「食品ロス」を減らしましょう！

まだ食べられるのに捨ててしまう食べもののことを食品ロスといいます。日本では一年間に約612万トン※もの食品ロスが出ています。これはひとり当たりで考えると毎日、お茶碗一杯分（約132g）の食品を捨てていることになります。食品ロスを減らすには、ひとりひとりの心がけが大切です。

※2017年度データ 農林水産省食料産業局調べ

＜すぐにできる！食品ロスを減らす方法＞

<p>残さず食べよう！</p>	<p>必要な分だけ買おう！</p>	<p>無駄なく使おう！</p>
-----------------	-------------------	-----------------

給食レシピ紹介

まめまめサラダ



★材料(4人分)

ツナ缶	1缶
水煮大豆	1パック
えだまめ	40g
きゅうり	1/2本
しょうゆ	小さじ1
マヨネーズ	おおよそ大さじ2

朝食にもおすすめ！

★作り方

- ① きゅうりは薄切りにする。
- ② えだまめはゆでて、冷ます。えだまめはさやから出しておく。
- ③ ツナは油を切っておく。水煮大豆は水を切る。
- ④ ①、②、③をしょうゆ、マヨネーズで和えて、完成。

Eat イングリッシュ



今月は日本語になった英語の果物を紹介します。

lemon

レマン



レモン

pineapple

パインナップ



パイナップル

banana

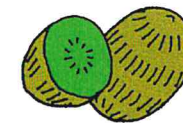
バナナ



バナナ

Kiwi

キウイ



キウイ