

Main menu table with columns for days 3-7, 10-14, 17-21, 24-28, 31. Each cell contains a meal name, ingredients, and nutritional values (yellow, red, green).

今月のよてい (Monthly Menu) section. Includes the theme '秋の味覚' (Autumn's Taste) and lists specific menu items for 3 days of the month.

給食センターホームページ (School Lunch Center Home Page) section. Includes a QR code and information about the number of menu items and portion sizes.

橋本市でとれる今月のやさい (Local Produce) section. Lists ingredients like 'はくさい' and 'キャベツ' that are locally sourced in Hashimoto City.

# 地球に優しい食生活を!



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約612万トン※もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当りに換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

## 食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。



冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。

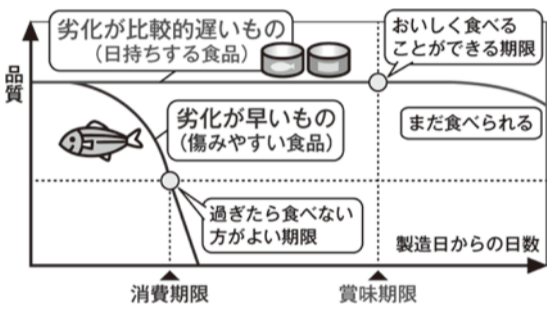


- ①食品の種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。

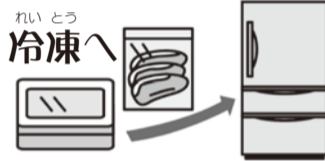


すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

### 消費期限と賞味期限のイメージ



新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。



在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。



## 成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液量も増え、貧血がおこりやすくなります。日頃の食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

### どんな症状があるの?

貧血では、立ちくらみやめまいだけでなく、勉強がはかどらない、イライラする、疲れやすいといった症状が起こることがあります。



### スポーツをする人はとくに注意!

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



### 鉄とビタミンCをしっかりとろう!

レバー、あさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、また野菜や大豆に多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



### たんぱく質も忘れずに!

赤血球をつくる材料となるたんぱく質をとることも大切です。肉・魚・大豆などを組み合わせしっかりと食べましょう。



## どんな料理ができるかな?

右側の絵の料理を作るには、どんな食材と料理の方法(調理法)を選べばいいかな?線でむすんでみましょう!

食材	調理法	料理
① ひき肉、か皮、たまねぎ、グリーンピース	焼く	酢のもの
② ハム、たまご	煮る	シューマイ
③ ワカメ、ごま、きゅうり	揚げる	ハムエッグ
④ たまご、小麦粉、エビ、パン粉	あえる	エビフライ
⑤ じゃがいも、たまねぎ、肉、にんじん	蒸す	肉じゃが

こたえ ①-蒸す-シューマイ ②-焼く-ハムエッグ ③-あえる-酢のもの ④-揚げる-エビフライ ⑤-煮る-肉じゃが