

しょくいくくだより

令和5年10月

京田辺市学校給食委員会



「もったいない」という言葉には、
ものさいごたいせつかたもの
物を最後まで大切に使う、食べ物を
のこ残さず食べるといった、日本人が昔
から大切にしてきた心がつまつ
ています。ところがここ数年、まだ
た食べることができる食品を捨てて
しまう「食品ロス」が問題となってお
り、2021年度は約523万トンあると言わ
り、おにぎり1個分(約113g)の食べ物
10月は国が定める「食品ロス削減月間」
です。また、10月16日は国連が定める
い」の心を忘れずに、未来に向けて
のうりんすいさんしょうかんきょうしょうれいわ
※農林水産省および環境省「令和3

食品ロス削減 3つのコツ

- 1 買い過ぎない**

家にある食材をチェックし、使われる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない

家族の予定や体調を考え、食べきれる分だけ作りましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べきりましょう。

レッツ！ しょくいクイズ



Q1

環境にやさしい買い方に○をつけましょう



① 必要な物を使いきれる分だけ買う



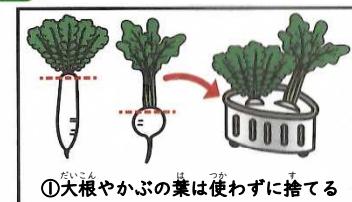
② 商品はなるべく奥の方から取る



③ 食べきれなくとも安い物を買いためする

Q2

環境にやさしい調理をしているものに○をつけましょう



①木根やかぶの葉は使わずに捨てる



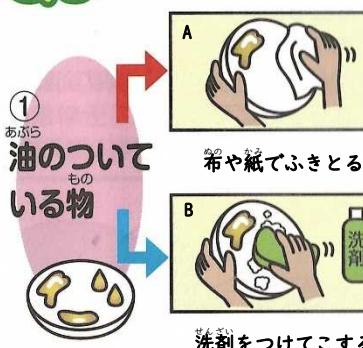
②鍋でお湯をわかすときはふたをし



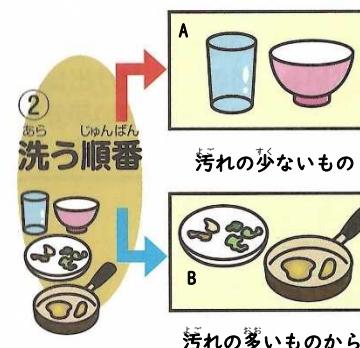
③パスタをゆでるときに**具材**をいっしょに煮てみる。

Q3

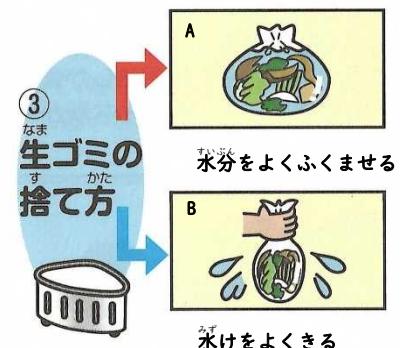
環境にやさしい片付け方はAとBどちらでしょうか



あぶら 油のついて もの いる物



② あら じゅんばん 洗う順番



3
なま

10 ① (②× 酸性体质手酸无力容易口渴、壳状嘴用力呼吸时、③× 脂肪分泌多< 2. 食
水过多>、④缺钙体质引起二便化痰素分泌过多< 2.7 痰分)。

11、食水过多引起二便化痰素分泌过多、脂肪分泌多< 2.7 痰分)。

12 ① (①× 黑色或黄色分泌物部分汗液引起体质干燥、②× 水分摄入量过多>、
③缺钙体质引起二便化痰素分泌过多、④× 脂肪分泌多< 2.7 痰分)

13 ① A 体质过热引起水分泌过多、失水过多< 2.7 痰分)、失水过多< 2.7 痰分
体质过热)。

② A 体质过热引起水分泌过多、失水过多< 2.7 痰分)、失水过多< 2.7 痰分
体质过热)。

③ B 生理三体水分分泌过多、失水过多< 2.7 痰分)、失水过多< 2.7 痰分)、失水过多< 2.7 痰分)