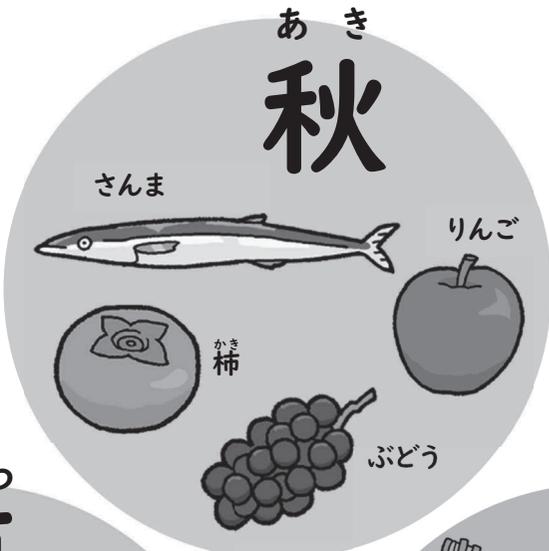
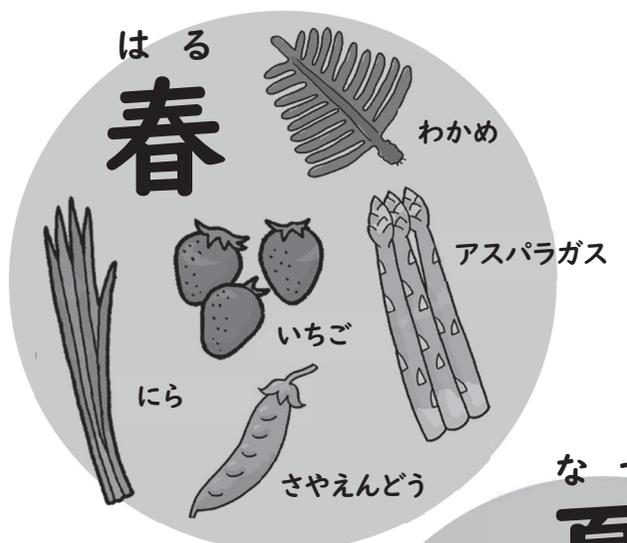


### 10月の目標は「旬のものを食べよう」です！

旬とは、野菜や果物、魚がたくさんとれる季節のことで、食べ物によってその時期は違います。また、食べ物は旬の時期がいちばんおいしくて栄養もたっぷりです！近年は、品種改良や生産方法の変化、海外からの輸入などによって、1年を通して手に入れることができる食材が多くなってきましたが、旬の食材の美味しさはその時期でしか味わうことができないものです。旬の時期に注目して、季節の食材をおいしくいただきましょう！



食品ロス削減で  
無駄をなくそう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。食品を捨てると、食品そのものだけではなく、生産や輸送に使ったエネルギーなども無駄になります。無駄にしないためにできることを考えましょう。

