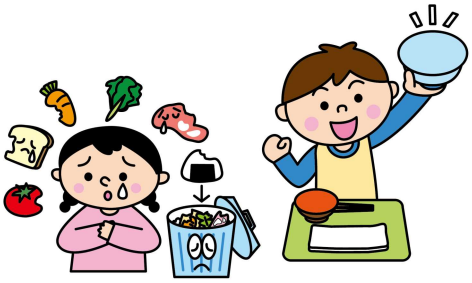
給食だより 10月

令和４年１０月２４日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭　國﨑　陽子

後期が始まり、約２週間がたちました。
日中は、まだ暑さが残る日もありますが、過ごしやすい季節になりました。
後期は、遠足（１～４年生）、自然体験学習（５年生）、修学旅行（６年生）などたくさんの行事が予定されています。
元気に参加できるように、日ごろから「早寝 早起き 朝ごはん」を心がけ、体調をととえておきましょう。

大切にしたい もったいない の心

「もったいない」という言葉は、物を最後まで大切に使う、食べ物を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っています。
近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。
１０月は国が定める「食品ロス削減月間」です。
「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けて出来ることから取り組んでみませんか。

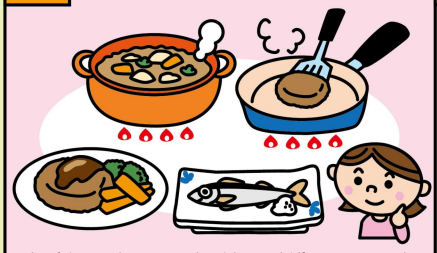


食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない

家にある食材をチェックし、使い切れる分だけを買いましょう。

2 作り過ぎない



家族の予定や体調を考えて、食べきれる分を調理しましょう。

3 食べ残さない

作った料理は早めに食べきりましょう。

２０２０（令和２）年度は、約５２２万トンの食品ロスがあったとされています。
これは、日本人１人当たり、おにぎり１個分（約１１３ｇ）の食べ物を毎日捨てていることになります。
その一方で、世界では、食べ物を十分に食べることができない人がたくさんいます。
おなかをすかせて、必要な栄養が足りていない人は、１０人に１人といわれています。

給食の食品ロスは？

残念ながら、中央小学校でも、食べ残した給食がゴミとして捨てられています。

学校給食は、子どもたちに必要な栄養素を含むように、文科省の基準をもとに、食材や量を考えて、献立を作成しています。

★給食１食のめやすの量（４年生）★

主食
ごはん　約１６５ｇ
パン　約８５ｇ

主菜（肉、魚、卵などのおかず）
魚の煮物、揚げ物、ハンバーグ
玉子焼きなど　約５０ｇ

副菜（野菜のおかず）
サラダ、ごま和えなど、
約５０～６０ｇ

汁物（野菜等の具が多めです）
約１２０～１５０ｇ

４年生を基準として、
他の学年の量を調節しています。
（１年生→０．８倍、６年生→１．２倍）

給食時間の子どもたちの様子をみていると、苦手な料理や食べ物がある、また、食べる量が少ないといった理由で給食を残してしまうようです。

上の写真のこんだて（１０月１８日）の食べ残し

○むぎごはん	→１６．５ｋｇ	→	おにぎり	**１５０**個分
○ごじる	→１３．２ｋｇ	→	おにぎり	**１２０**個分
○さばの甘酢かけ	→ ３．０ｋｇ	→	おにぎり	**２７**個分
○キャベツの昆布和え	→ ７．５ｋｇ	→	おにぎり	**６８**個分

※おにぎり１個、１１０ｇで換算しています。

この日は、全校で「４０．２ｋｇ」の食べ残しがありました。

おにぎりにおきかえると約３６５個分のおにぎりが、中央小でゴミとしてすてられていることになります。

一人一人が、食べ物を大切にする気持ち、つくってくださった方へ感謝の気持ち、また、自分の健康を考えて、苦手な食べ物を一口でも食べてみよう、食べる量を一口でも増やしてみようとすることで、食べ残しが少なくなるとうれしいです。

「てまえどり」って何？

「てまえどり」とは、購入してすぐに食べる場合に、棚の手前にある商品等、販売期限のせまった商品を積極的に選ぶ行動です。食品ロスを減らすことにつながります。

↑志免町のポップ