

給食だより 10月

令和5年10月26日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭 國崎 陽子

後期が始まり、約2週間がたちました。

後期は、秋の遠足、修学旅行、社会科見学、150周年記念式典、
研究発表会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、体調をととのえておきましょう。



9月～12月の給食のめあて

『好ききらいをせず、残さず食べよう』

過ごしやすい季節になりました。

今年の夏は猛暑が続きましたが、今からは、

『食欲の秋!』。

毎日元気に過ごすことができるように、しっかりと
食べたいですね。

先週から、給食時間に、食べ物のはたらきを知らせ
るスライドショーをテレビで流し、食べ物がもつ栄養のはたらきを考えながら、様々な食材
や献立を少しずつでも食べることができるように取り組んでいます。

ご家庭の食事の際にも、話題にあげてみてはいかがでしょうか。



ごはんは、
何色の食べ物の
なかまなの？



エネルギーの
もとになる
『きいろ』の食べ物だよ!

きいろ ごはん、パン、いも、あぶらなど

おもにエネルギーの
もとになる

体温をたもつ力になる
勉強や運動をする力になる

あか にく、さかな、たまご、ぎゅうにゅう、とうふなど

おもにからだをつくる
もとになる

きん肉や血をつくる
歯やほねをつくる

みどり やさい、くだものなど

おもにからだのちょうしを
ととのえる

病気にかかりにくくなる
おなかの調子をよくなる

10月は、食品ロス削減月間です。

2021（令和3）年度は、約523万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人あたり、おにぎり1個分（約114g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

中央小学校の給食はどうでしょう。

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。

おかずに比べて、ご飯の食べ残しが多いです。

9月からのご飯の食べ残しをまとめました。



給食のご飯の食べ残し（kg）

9月			10月		
4(月)	11.5	19(火)	22.9	2(月)	12.0
5(火)	14.2	20(水)	8.7	3(火)	11.1
6(水)	15.3	21(木)	14.4	4(水)	8.2
7(木)	18.7	25(月)	19.8	11(水)	12.0
11(月)	17.9	26(火)	17.0	12(木)	12.3
12(火)	14.9	27(水)	13.9	16(月)	11.1
13(水)	7.0	28(木)	14.1	17(火)	10.4
14(木)	18.0			18(水)	10.0

- ※ 9月13日(水)・・・カレーライス
- 9月20日(水)・・・ご飯少量（麺のため）
- 10月 4日(水)・・・ご飯少量（麺のため）



9月は、ご飯の食べ残しが「228.3kg」ありました。

おにぎりにすると「**2002個分**」です。

ごはんは、勉強や運動など活動するときのエネルギーのもととなります。個人差はありますが、学年にあった量をしっかりとらせたいと考えています。



給食のごはんのめやすの量

1年生→130g 2年生→140g 3年生→150g
4年生→165g 5年生→180g 6年生→200g

★おうちのご飯の量とくらべてみましょう。

学校では、給食の掲示コーナーや給食時間の放送をつかって、子どもたちが食品ロスについて考える取組を行っています。

☺ 残さず食べることが、元気に過ごすことだけでなく、食品ロスを減らすことにもつながります。