

給食だより 10月

令和6年10月21日
志免町立志免中央小学校
栄養教諭 國崎 陽子

後期がはじまりました



後期には、秋の遠足、修学旅行、社会科見学などたくさんの行事が予定されています。

元気に参加することができるように、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。

10月は、食品ロス削減月間です。

「食品ロス」とは、本来食べることができるのに捨てられてしまう食品のことです。

2022（令和4）年度は、約472万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103g）の食べ物を毎日捨てていることになります。

家での食事や学校の給食、外食の時など、毎日の生活の中で食べ物がムダになっていないかを考えてみましょう。



中央小の給食では、どうなのでしょう？

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。

給食を残さず食べることができると、食品ロスを減らす

ことだけでなく、体の健康にもつながります。

特に、ご飯の食べ残しが多いことがあります。

ご飯は、勉強する時の考えるエネルギーや運動するときの体を動かすエネルギーのもとになります。

しっかり食べて、後期の学校生活をしっかりがんばりたいですね！



給食のごはんのめやすの量

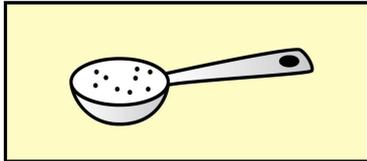
1年生→130g	2年生→140g	3年生→150g
4年生→165g	5年生→180g	6年生→200g

★おうちのご飯の量とくらべてみましょう。

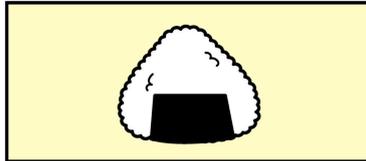
しげん 資源やエネルギーを大切に！
 しょくひん 食品ロスをなくそう！**クイズ**



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？



① おお ぶん 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分

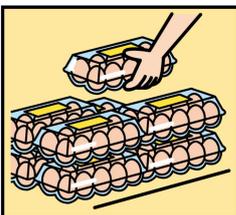


③ バケツ1ばい分

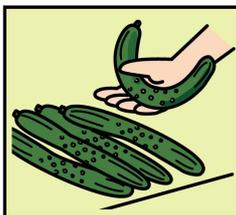
Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① かいもの いまえ れいぞうこ なかみ 庫の中身をチェックする。



② たまご きゅうにゅう おく あたら しょうひん えら る新しい商品を選ぶ。



③ ま 曲がったきゅうりなど ふ やさい か 不ぞろいな野菜を買う。

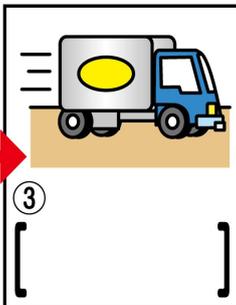
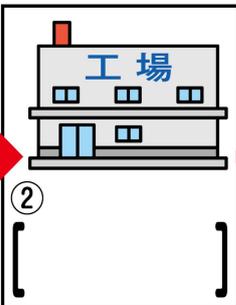
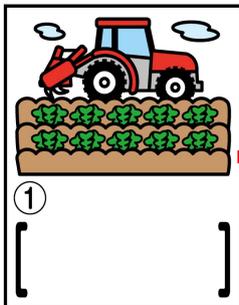


④ しょうみ きげん き 賞味期限が切れてい たら、すぐに捨てる。



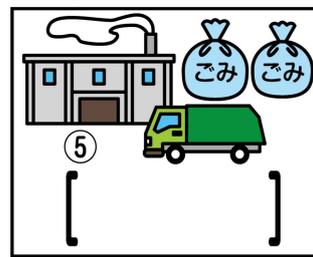
⑤ た 食べられる量だけ ちょうり 調理する。

Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [] に言葉を入れましょう。



食べ物をムダにすると

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！



はこ 運ぶ ・ も 燃やす ・ かこう 加工する ・ りょうり 調理する ・ さいばい 栽培する

こたえ Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。] Q2=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。] Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす