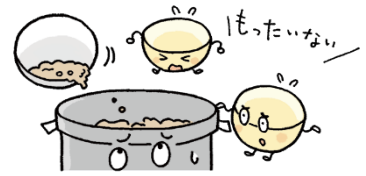


きゅうしょくだより10月

令和6年9月30日
墨田区立二葉小学校
校長 山崎 隆

少しずつ気温が下がり、過ごしやすい季節になってきました。秋は「実りの秋」といわれるように、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る季節です。給食では、旬の食材をたくさん使った料理を作ります。

10月は「食品ロス削減月間」です！



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを「食品ロス」といいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のおきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

Q. 日本の食品ロスはどのくらい多いの？

A. 日本の食品ロス量は約472万トンです(令和4年度)。これは、日本人全員が毎日おにぎり1個を捨てていることと同じ量になります。食品ロスの半分が食品メーカーやお店、半分が家庭から出ています。



Q. どうして食品ロスが問題なの？

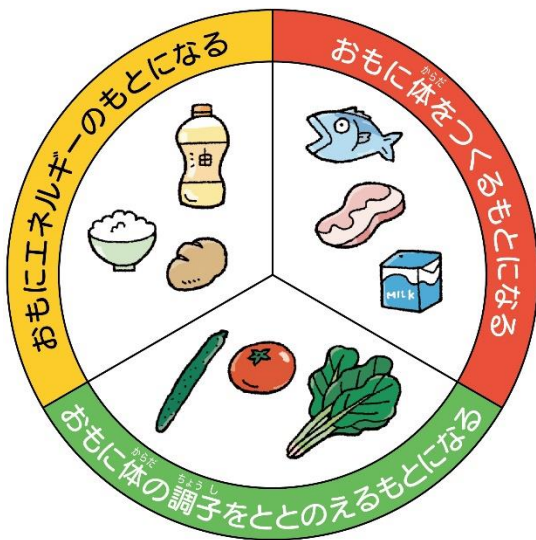
A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものがムダになるだけではなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。





10月の給食目標「栄養を考えて食べよう」

「食べること」は、成長したり、活動したり、健康に過ごす上で欠かせない大切なことです。それぞれ含まれている栄養素や体内でののはたらきが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。



偏りなくとりましょう

3つの食品のグループ

食品は「おもにエネルギーのもとになる食品」、「おもに体をつくるもとになる食品」、「おもに体の調子をととのえるもとになる食品」の3つのグループに分けることができます。それぞれのグループの食品を組み合わせることで、栄養のバランスがよくなります。

みんながそろえば
栄養満点!



人は初めて見る食べ物を避けることがあります。実際に食べてみることや周りの人が食べている姿を見ることで不安が減り、安全だと分かれば食べられるようになることがあります。給食では様々な食体験をしてもらいたいので、色々な食材や料理を出します。食べやすいように味付けや調理方法を工夫しているので、初めて食べる料理にも挑戦してみてください。「嫌いだったけど、今日の給食では食べられた!おいしかった!」などと言ってくれることもよくあります。まずは、献立表を見て、料理の名前を知ることから始めてみましょう!

年齢が上がるにつれて食べられるようになる!?



幼い頃は苦手でも、成長して食べられるようになるということがよくあります。これは日常的に味やおいなどを経験し、くりかえし食べることで食べ慣れていくためだと考えられます。