

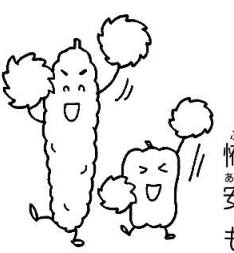


# 給食だより

令和2年 5月7日  
墨田区立第三吾嬬小学校  
校長 川中子 登志雄  
栄養士 木村 佳子

食品には、様々な栄養素が含まれています。食品によって含まれる栄養素の割合は異なります。そのため、好き嫌いなく様々なものを食べることが大切です。

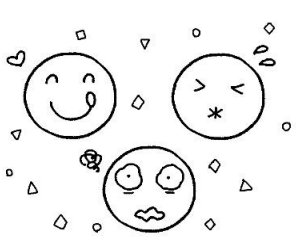
## 一口だけでも食べてみよう！



人は初めて食べるものを避けることがあります。これを「新奇性恐怖」といいます。しかし食後に体調不良にならなければ、それ以降は安全だとわかり、食べられるようになることもあります。苦手なものもくりかえし食べると、将来食べられるようになるかもしれません。



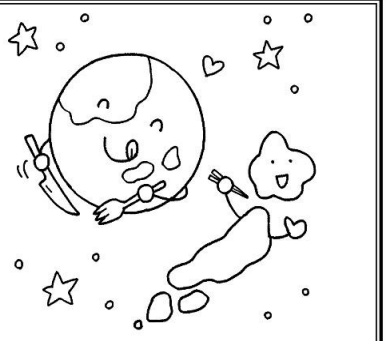
## 生まれながらの好ききらいってあるの？



動物は体に必要なものを「おいしい」、有毒なものを「まずい」と感じます。そのため、エネルギーやアミノ酸を含む甘みやうまみ、塩などの塩みを好みます。一方、酸みや苦みを避けます。これは腐敗したものは酸っぱく、毒物は苦いものが多いためです。しかし、酸みや苦みのあるものでも、体験を重ねることで無害だとわかると、食べられるようになっていきます。

## Q. 栄養のバランスがとれていれば好ききらいがあってもよいのでは？

**A.** 栄養バランスの面からいえば、同じ栄養素が含まれた食べ物を食べていれば問題はありません。ただし、日本には地域色豊かな地場産物や郷土料理があり、世界にはさまざまな料理があります。苦手なものが少なければ、こうした食材や料理を楽しむ、食の幅を広げることができます。



5月30日は



ごみ処理には、たくさんのエネルギーが必要で、これを機会に、ごみを減らすためにできることを家族で話し合ってみませんか？

## ごみ問題と向き合おう

日本で1年間に出るごみの量は4289万トンで東京ドーム約115杯分になります。ごみの多くは、燃やされたり、細かくくだかれたりして最後には処分場に埋め立てられます。このままでは、ごみを埋めるところがなくなってしまうと予測されています。ごみを減らすためにできることを行いましょう。

出典 環境省「一般廃棄物の排出及び処理状況等（平成29年度）」



## Q. 賞味期限が切れたらすぐに食べられなくなるの？



**A.** 賞味期限は「おいしく食べられる」期限です。牛乳・乳製品や即席めん類、スナック菓子、缶詰などに表示されます。消費期限（安全に食べられる期限）とは違って、すぐに食べられなくなるわけではありません。ただし、これは開封前の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べましょう。

似ているけれど全然違う

消費期限

賞味期限

### 消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。



### 賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。



※消費期限や賞味期限は未開封の状態です。一度開封したら早めに食べましょう。

※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。  
※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。



