



給食だより



岩沼市立岩沼北中学校
令和5年9月28日
文責 栄養士 本田 薫

気温が高い日中に比べ、朝晩は乾いた涼しい風が入ってくるようになりました。10月は寒暖差が大きく、免疫力が低下しやすい時期でもあります。「はやね・はやおき・あさごはん」の規則正しい食生活で免疫力を高め、「手洗い・うがい」で感染症や食中毒を予防し、天候に左右されない丈夫な身体づくりをしましょう。



大切にしたい もったいないの心



「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さずに食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万トンと推計されています。※1 これは、日本人1人当たり、おにぎり1個分の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食糧デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか？

※1:農林水産省及び環境省「令和2年度推計」



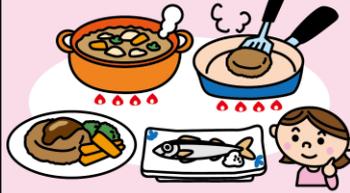
食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない



家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2 作り過ぎない



家族の予定や体調を考慮し、食べ切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切りましょう。

あとひと口食べよう！



参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

1日あたりの給食残食量

子ども達の栄養管理を目的とし、本校では毎日「クラス別残食調査」を実施しています。今回は、9/11(月)～9/15(金)の1日あたりの平均残食量の結果をお知らせします。

	主食(kg)	主菜(kg)	副菜(kg)	汁物(kg)	牛乳(kg)
1の1	1.0	0.7	0.7	2.1	0.7
1の2	0.8	0.6	0.5	1.6	0.9
2の1	0.2	0.1	0.2	0.0	0.0
2の2	0.3	0.5	0.2	1.7	0.8
3の1	0.9	0.6	0.5	1.6	1.0
3の2	1.3	0.6	0.2	1.9	1.4
特別支援	0.6	0.2	0.2	0.0	0.8

お知らせ

今回は、仙台大学から^{すぎおか} 咲希さんと^{かたひら} 美南さん[期間:10/16(月)～20(金)]が栄養士を目指すための実習に来ます。みなさんよろしくお願いたします。

