

10月 給食だより

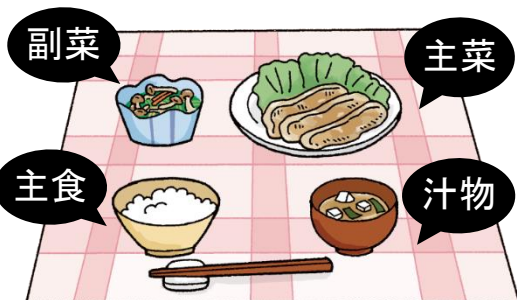
和光市立新倉小学校
校長 高 徹二
栄養士 柘植 仁美

「食べること」は、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切なことです。食品にはそれぞれ、含まれている栄養素や体内での働きが違うため、いろいろな食品を組み合わせるようによみましょう。

10月給食目標

「たべもののえいようについてしよう」

知っておきたい！ 献立の基本



献立を立てる時は、いろいろな食品から偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁物を決めましょう。

- 主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
- 主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
- 副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、果物から選ぶ。
- 汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。

コンビニで選ぶ 食事のポイント

コンビニで昼食などを購入する時は、どのような食品を選べばよいのかを考えましょう。



栄養バランスを考えよう



食品表示を チェックしよう



ジュースはやめて水や茶、牛乳などにしよう



デザートを買うなら、ヨーグルトや果物がいいよ



主食のおにぎりやパンだけではなく、主菜となる肉、魚、卵などのおかずや、副菜となる野菜のおかずもとれるような食品を組み合わせましょう。

食品の表示には、原材料名や、内容量、栄養成分表示、期限、アレルギー物質の表示などが書かれています。食品を選ぶ時の参考にしましょう。

知っていますか？ 五大栄養素の働き



10月は食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。

無駄なく使って食品ロスを減らそう

食品ロスとは、食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。家庭から出る食品ロスには、皮のおむきすぎなどがあります。食べられる部分まで除きすぎないようにしましょう。また、食べられる量の料理をつくり、食材を上手に使いきることが大切です。



給食でも、食品ロスに取り組んでいます！

- ① 野菜の廃棄がなるべく減らせるように、皮のおむきすぎに気をつけたり、食材の切り方を変えたりしています。そして、廃棄が少なくすむように、新鮮な野菜を使うように努めています。
- ② 食べ残しを減らすためにも、調理員さんが食べやすい大きさに切り、食べやすい味つけになるように工夫しています。