

食育だより 10月

R3. 10. 1

宇都宮市立旭中学校

今月の給食目標

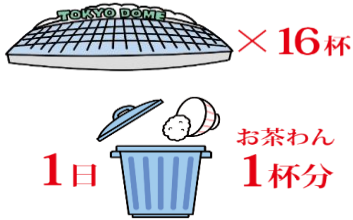
「運動と栄養
について
考えよう」



10月は
「世界食料デー」月間！

考えよう！食品ロス
～食べられるのに捨てられてしまう食べ物～

年間で東京ドーム 16 杯分！



現在日本で食べられるのに捨てられてしまう食べ物は年間で約 646 万トン。一人 1 日茶わん 1 杯分もの食べ物が捨てられています。

自分たちでできること



クラスに配られた給食は一度、全部配ろう！
食べる時間をしっかりととり、苦手なものでも一口は食べてみよう！

みんなで考えたいこと



買い過ぎず、あるものは使い切り、食べきる工夫をしよう！

参考：農林水産省『食品ロスの削減に向けて』（平成 30 年 4 月）、政府広報オンライン（平成 28 年 10 月 11 日）

8 日(金)は
「おにぎりの日」

おいしいおにぎりを作ってください！

ごはんは大切なエネルギー源です。1 回の食事の半分のエネルギーを糖質（ごはんやパンなど）でとるのがバランスの良い食事です。

◆ 何個持ってくればいいのか？ → 数の制限はありません。給食のごはんの量をめやすに、自分に合った量を持ってくるようにしましょう。

量のめやす 給食のごはんの量（約 230g）＝ コンビニのおにぎり 2 個分強

◆ 具はなんでもいいの？ → 傷みやすい具は避けましょう。



10 月はまだ気温の高い日もあります。食中毒予防のために、傷みやすい具材はできるだけ避けましょう。

< 傷みやすい具材 >

生もの、マヨネーズ、卵を使った具（めんたいこ、ツナマヨ、卵おかず）など

< 傷みにくい具材 >

塩、梅干し、塩昆布、ゆかり、鮭（塩が効いていてしっかり加熱したもの）など



ごはんを炊くときに、少量の酢や梅干し、しょうがなどを入れると、さらに傷みにくくなるよ！

保護者の方へ

- ・宇都宮市の「お弁当の日」は、例年、各学校において年 2 回以上実施することとされていますが、今年度も昨年度と同様、新型コロナウイルス感染症に伴う様々な状況に鑑み、1 回のみの実施（おにぎりのみ持参）となりました。
- ・どうしても手作りが難しいときは、市販のものを購入して持たせてください。その際も、お子様と何を購入するかなど相談して決めてください。選択することも食育となります。
- ・持参するのを忘れてしまい、保護者の方から学校に届けていただくことも難しい場合は、お子様に確認をし、学校で準備します。その場合は購入となりますので、後日現金集金させていただきます。