



食育だより 10月

R4. 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」月間です！

食品ロスを減らそう！

「食品ロス」とは、まだ食べることができるのに、ごみとして捨てられてしまう食べ物のことです。日本では毎年 600 万トン以上もの量が発生しています。日本人 1 人あたり、毎日お茶わん 1 杯分のご飯を捨てているのと同じ量になります。大切な食べ物を無駄にせず、また地球環境を守っていくためにも食品ロスを減らす努力が大切です。



食べ物を
大切にしよう！



食べ物を
大切にしよう！



「もったいない」と
「ありがとう」の
気持ちで！

7 日(金)は
「おにぎりの日」

おいしいおにぎりを作ってこよう！

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！

※ おにぎりの日は、牛乳とおかずが給食から出ます。

できれば、保冷バックや保冷剤も利用しよう！



保護者の方へ

- ・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。