

食育だより



新年度が始まり1か月が過ぎました。みなさん、新しい環境には慣れてきましたか。給食委員会からの一口メモの放送や、校長先生の給食クイズは楽しんでくれていますか。食べることは生きることです。給食の時間に耳をかたむけ食べながら「食」の知識を楽しみながら増やしていきましょう。

SDGs ～未来のために今できることを考えよう～

SDGsとは「持続可能な開発目標」のことです。よりよい世界をつくるために、2030年までにすべての国の人が自主的に取り組んでいくための17の目標が国際連合で採択され、「誰一人取り残さない(leave no one behind)」ことが理念となっています。

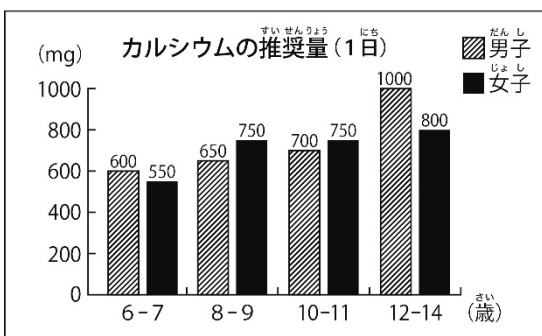
目標への取り組み方はさまざまです。例えば、給食を残さないこと、水を出しっぱなしにしないことなども、よりよい世界をつくる第一歩になります。自分にできることは何かを考えて、取り組んでみましょう。

2030年までに 達成すべき17の目標



©少年写真新聞社2022

カルシウムが多く必要な10代



※厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」より作成

体が大きく成長する10代の時期は、骨をつくるためにカルシウムがたくさん必要になります。しっかりとカルシウムをとることで丈夫な骨がつけられ、おとなになってからの骨折や、骨粗しょう症を防ぐことができます。

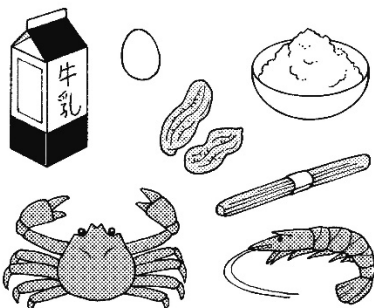
手を洗ったら きれいなハンカチで拭こう



手を洗った後、髪の毛や服などを触っていませんか。髪の毛や服には雑菌がついているので、手を洗ったら、すぐにきれいなハンカチやタオルで拭くようにしましょう。

©少年写真新聞社2022

命にかかわることもある食物アレルギー



食物アレルギーは、本来は害のない食品(牛乳・卵・小麦・そばなど)に対して、体を守る働き「免疫」が反応して、体がかゆくなる、せきが出て息が苦しくなる、体調をくずす、などの症状が出ることをいいます。食品に触れただけで症状が出ることもあり、重い時は命にかかわることもあります。

食物アレルギーがあるお友だちの具合が悪くなった時は、先生や周りの人に知らせましょう。

クイズ

緑茶はチャノキの葉からつくられています。チャノキの仲間は何?

- ① ツツジ
- ② サクラ
- ③ ツバキ



「茶」の部首は「艹」で、草類です。チャノキは「茶」の部首を持つ植物です。

©少年写真新聞社2022

©少年写真新聞社2022