

食育だより 6号

令和4年9月29日 横浜市立本町小学校 給食室

すっかり涼しくなり秋らしさを感じられるようになりました。10月はいよいよ秋本番！スポーツの秋、読書の秋、そしてなんといっても「実りの秋・食欲の秋」です。秋はおいしい食べ物がたくさん出回り、お米に野菜、くだもの、魚など、多くの食べ物が旬を迎える季節です。給食にも旬の食べ物がたくさん登場します。ご家庭でもいろいろな秋の味覚を楽しんでみてはいかがでしょうか？

本町メニュー

10/7(金) ごはん・牛乳・サンマー丼の具・タンタンスープ・ラフランスゼリーに変更します。

※サンマー丼は横浜発祥の料理です。季節の果物であるラフランスを使ったゼリーを取り入れました

使用食材

サンマー丼の具：豚肉（細）・もやし・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・にら・米油・しょうゆ・砂糖・塩・こしょう・テンメンジャン・ごま油・チキンブイヨン・水
ラ・フランスゼリー：ラフランス果汁・水あめ・砂糖・水溶性食物繊維・水・ゲル化剤・酸味料・香料・ビタミンC・クエン酸鉄Na

10/28(金) ロールパン・牛乳・ソース焼きそば・中華あえ・みかんに変更します。
※小田原産のみかんを取り入れました。

10月は「世界食料デー」月間です

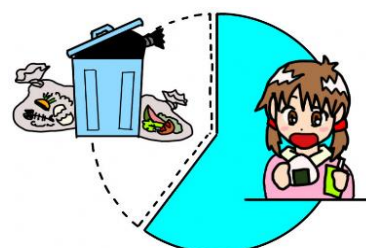


世界食料デーとは？

10月16日は国連が制定した、世界の食料問題について考える日です。日本では10月を「世界食料デー」月間として、さまざまなイベントが開催されます。世界では、すべての人が十分に食べられるだけの食料が生産されているのに、6億9000万人が飢えで苦しんでいるとされています。一方で、たくさんの食べ物を輸入しながら、たくさんむだにしている私たち。世界では毎年、食用に生産されている食料の約3分の1が食べる前にむだになり、捨てられてしまっています。世界食料デーをきっかけに、私たちが毎日食べているものはどこから来ているのか考え、作ってくれた人に感謝し、自分たちが食べ物をむだにしないためにどうすべきか考えてみましょう。

普段の食事や学校給食でできること

苦手な食べ物が出たときや、初めて食べる料理があったとき、「食べたくない」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか？あなたが残した「ほんの少し」が集まると、たくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでも頑張ってみましょう。



本町小の食品ロスほどのくらい・・・??

「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。日本では一人あたり1日茶碗1杯分の食品を捨てています！給食でも毎日残りがあり、せっかく作った給食も、残ってしまえばごみとして捨てられてしまうのです。

9月の残り（1日平均）	
主食 （パン・ごはん）	2.9kg
牛乳	2.4kg
主菜 （肉や魚のおかず）	1.7kg
副菜 （野菜や豆製品のおかず）	1.4kg
汁物（みそ汁やスープ）	3.4kg
果物やデザート	0.9kg

ることを呼びかけています。

本町小学校の給食の残りは、1日当たり**4.5～20.4kg**で、**平均11kg**の食べ残しがありました。献立による差はありますが、1日にこんなに多くの食べ物がごみとして捨てられてしまっているのです。

給食は、子どもたちの成長に必要な栄養や量を考えて作られています。残りが多いという事は、成長に必要な栄養を十分に取れていないという事にもつながります。食べ物の大切さを考えるとともに、自分の健康や成長を考えて食べることのできる人になってほしいと願っています。