

給食だより



10月の給食目標「食べ物を大切にしよう」

世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間370万トン（2023年）。日本の食品ロスの量は、年間464万トン（2023年度）。日本では、世界の食料支援量よりも多い食べ物が捨てられています。今月の給食目標は「食べ物を大切にしよう」です。いまから自分にできることがないか考えてみましょう。

減らそう！
食品ロス



食品ロスとは

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行う必要があります。

自分で行える！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買って、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



にんじんと「目」の健康

にんじんは、体の中でビタミンAになるβカロテンを多く含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚、粘膜の健康に欠かせない栄養素で、目の乾燥を防ぐほか、肌荒れや風邪の予防に役立ちます。

給食では、毎日にんじんを使った料理が出てきます。その理由は、栄養があることと、鮮やかなオレンジ色が料理に彩りを添えてくれるからです。どんな料理にも合う野菜なので、にんじんを好きになってくれたらうれしいです。

10月10日は「目の愛護デー」！

ビタミンAを含む食品を
意識してとりよう！



にんじん



かぼちゃ

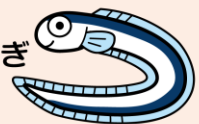


ほうれん草



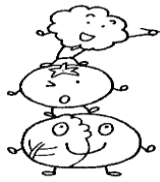
レバー

うなぎ



ビタミンAは油と一緒に
とると吸収がよくなります。





給食試食会を行いました



9月12日(金)、給食試食会を行いました。栄養士から、給食の栄養摂取基準・給食調理室紹介・献立についての説明を行った後、配膳と試食をしていただきました。試食した感想や、ご家庭で給食についてお話されていることなどを伺うことができました。みなさまからいただいた貴重なご意見を活かし、今後もより良い給食活動ができるよう努めていきます。



試食会で寄せられた感想

- さつま揚げが手作りだったことに驚いた。
- 手間のかかる献立で、調理員さん達に感謝の気持ち。
- 塩分控えめでも、出汁の味がしっかりしていておいしかった。
- 栄養バランスが良く、子どもたちのためにいろいろ考えて、献立、調理をしていただき、親として感謝。
- 献立をみると少なく感じたが、食べたらボリュームがあった。
- 食べる時間が足りない。



◆◆◆試食会の献立◆◆◆
ごはん 鰯と豆腐のさつま揚げ
五色お和え けんちん汁 牛乳

学校給食ができるまで

給食が出来上がるまでには、料理を作る人の他に、農作物や家畜を育てる生産者の方々や、漁師さん、食材を運ぶ運送業者、販売を担当している方々など、たくさんの人が関わっています。



谷戸小学校給食調理室



三中すぐ近くにある中野さんの畑
(写真は収穫前ハウス内の小松菜)

本校の給食には、地場野菜を積極的に使用しています。生産者の方々には、職場体験でもお世話になるなど、給食以外の学校活動にもご協力いただいています。