



松前町学校給食センター

秋も深まってきました。スポーツの秋、芸術の秋、そして食欲の秋。秋は美味しい食べ物がたくさんありますね。学校給食にも秋が旬の食材や秋色いっぱいの季節感がたっぷりの献立が登場します。自然の恵みに感謝し、地域に育まれた食文化を大切にしていきたいですね。

今月の給食目標
食生活の見直しをしよう

朝食をしっかりと食べよう

1日を元気に過ごすには、エネルギー源となる朝ごはんをしっかりと食べることが大切です。朝ごはんを抜くと、栄養をとったり使ったりする体のリズムがくずれ、生活のリズムも乱れます。また、脳のエネルギー源となるブドウ糖が不足するため、勉強や運動のやる気も出なくなります。成長期のみなさんは、体の基礎をつくる大切な時期にあります。

朝ごはんクイズ

Q1 朝ごはんを食べると、体にどんな変化が起きる？ レベル★

① 体温が上がる ② 体温が下がる ③ 何も起こらない

Q2 「寝起き朝ごはん」という言葉があります。○に入る漢字はどれでしょう？ レベル★

① 早 ② 遅 ③ 昼

Q3 朝ごはんをおいしく食べるために、夜できることは何でしょう？ レベル★★

① 毎日違う時間に寝る ② 寝る2時間前までに夕食を食べる ③ 夜食をしっかりと食べる

Q4 のうのエネルギーになるのは、次のうちのどの料理でしょう？ レベル★★★

① 目玉焼き ② サラダ ③ トースト

Q5 ごはんと納豆に何をプラスすると栄養バランスがよくなるでしょう？ レベル★★★

① やき魚 ② 野菜のみそ汁 ③ だんご

食べ物を無駄にしていますか



世界食デーとは...

国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。世界の一人ひとりが協力しあい、最も重要な基本的人権である「食料への権利」を現実のものにし、世界に広がる飢餓、栄養不良、極度の貧困を解決することを目的としています。

日本でも、「食品ロスの削減の推進に関する法律」(略称 食品ロス削減推進法)が、令和元年5月31日に令和元年法律第19号として公布されました。

食品ロスを防ぐためにできること

必要なものを、使い切れる分だけ買う		余った食品を使い切る日を設定する	
すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ		冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する	
家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る		冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する	

食品ロスとは、まだ食べることができるのに、ゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は、家庭からのものといわれています。

学校給食の残食(食べ残し)でみると、松前町では、昨年度1年間で2.2トンもありました。

子どもたちは、教科や特別活動、集会、給食時間などに「食品ロス」について学習しています。一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことができるよう、ご家庭でも見守りをお願いいたします。

残食を減らすための世界の共通語「もったいない」をテーマに、残食を減らすとどんな良いことがあるか、自分には何ができるかを全校で考えました。



《松前小学校給食集会の様子》