

10月給食だより



今月の給食目標『栄養・運動・睡眠について考えよう』

1日3食規則正しく食事をしましょう。生活リズムを整えることにも役立ちます。睡眠の質にも関係がありますよ。食事は主食・主菜・副菜をそろえてバランス良く食べましょう。



一日の疲れをとるため、十分に睡眠をとりましょう。特に10時から2時の安眠は大切です。



運動は骨や筋肉に刺激を与え、成長を促します。また、適度な運動は睡眠の質を高めてくれます。



10月は食品ロス削減月間です

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では年間523万トン(令和3年度推計値)もの食品ロスが発生しています。これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量(2021年で年間約440万トン)の1.2倍に相当します。また、食品ロスを国民一人当たりで換算すると"お茶碗約1杯分(約114g)の食べもの"が毎日捨てられていることになるのです。「もったいない」と思いませんか?

この図は、今年度4月~7月の給食の1日平均の残食量です。(欠席者数を差引いて計算した結果です)

	主食(kg)	主菜(kg)	副菜(kg)	汁物(kg)	牛乳(kg)
1年生	1.4	0.3	0.5	1.4	0.3
2年生	2.6	0.3	0.5	3.2	0.4
3年生	2.6	0.4	0.5	2.6	0.3

給食では何ができるでしょう。

体調や嗜好などにより、完食が難しいこともあると思いますが、一人一人が意識して食事することで、みんなで食品ロス削減に取り組みましょう!

冷蔵庫・冷凍庫が新しくなりました。



9月の給食紹介



工事期間中は、お弁当のご協力をいただき、ありがとうございました。

ごはん、かりんあげ、塩だれナムル、中華風コーンスープ、牛乳