



給食たより

令和4年度10月号
調布市立調布小学校
校長 横山 公一
栄養士

暑さが和らぎ、過ごしやすい季節になりました。10月はスポフェスがあります。本番で、自分の力を精一杯出せるように、白頃から体調管理をしっかりとしておきましょう。健康な体をつくるためには、①バランスのよい食事 ②適度な運動 ③十分な休養・睡眠 が基本です。



10月の給食目標

よく食べて運動しよう

健康な体をつくり、運動や勉強にしっかりと取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つを揃えることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。

主食

主菜

副菜

……ごはん・パン・めん類など

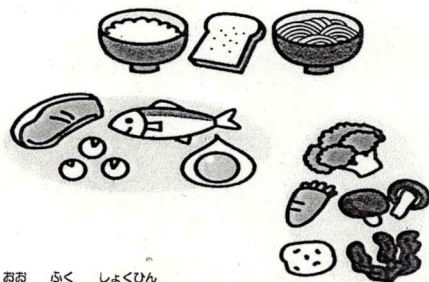
(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)



大切にしたい もったいないの心



「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。

ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t※2)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることになります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

※2：国連WFPによる食料支援量



食品ロス削減

3つのコツ

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

1

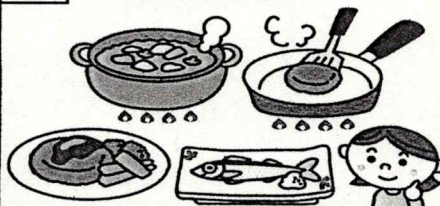
買い過ぎない



家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。

2

作り過ぎない



家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3

食べ残さない



作った料理は早めに食べ切りましょう。