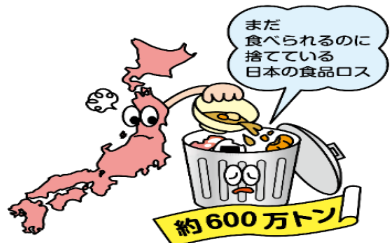


しょくいく 食育だより 「はらぺこ」

とまこまいしりつみそのしょうがっこう
 苫小牧市立美園小学校
 れいわねんがつにちほっごう
 令和3年10月27日発行

がつ
10月
 しょくひん さくげんげっかん
食品ロス削減月間



「食品ロス」って!? まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物

日本では年間約600万トンが捨てられ、これは国民一人あたり、お茶碗一杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。

食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物を無駄にしてしまうだけでなく、環境の悪化を招いてしまいます。一人一人の食べ方や生活の工夫で改善していきたい問題です。

執行委員会が呼び掛けていたSDGsとも関連していますね。



かんがえよう! 残してしまう人へ みんなからのアドバイス!



好きじゃないから…

時間が足りないから…



ふと太りたくないから…



〈 給食時間にみんなができること 〉



○給食準備を協力して、早くする

→食べる時間が長くなると、「あと一口」が食べられます。

○盛り付けを上手にする

→盛り付ける量が少ないとたくさん残ってしまいます。

★食缶にはクラス全員で食べきってほしい量が入っているので、盛り付け終わった時にたくさん残っている場合は、もう少し多く食べてほしいです。

○苦手な物も一口チャレンジする

→前に食べた時は好きじゃなかったと感じていても、毎日成長しているみんななら、今日は食べられるかもしれません。

○よくかんで食べる

→苦手な物もよくかんでいると「意外に食べられるかも!」と気持ちに変化が出てくることがあります。

〈 栄養教諭ができること 〉



○おいしい給食を作る

○適切な量で作る

○みんなの食べている様子や

食べ残しの量を見てふり返る

○献立のねらいを知らせる

食品ロス削減だけを考えれば、みんなが好きな物だけを毎日作ればいいのですが…

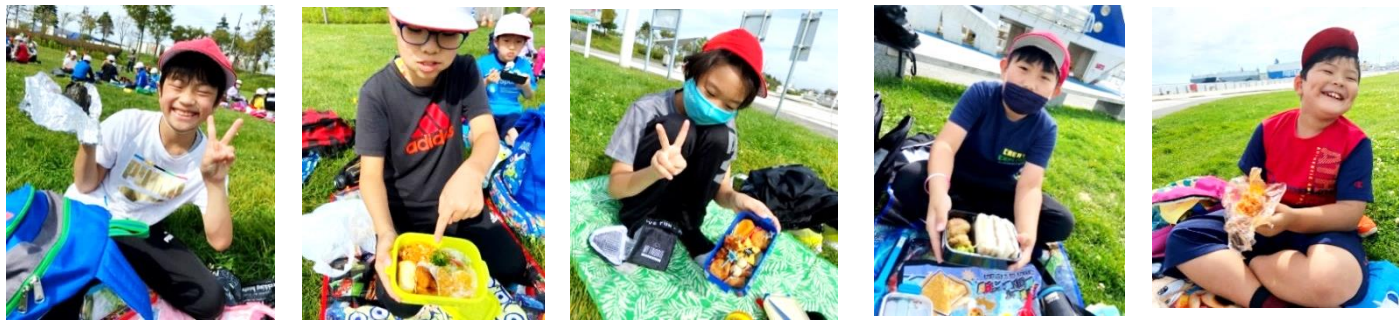
みんなはまさに成長の途中で、色々な食べ物に出会い、必要な栄養をとり、初めての食べ物や料理にも挑戦しながら「食べる力」を身に付けていく大切な時期なので、給食には色々な献立が出てきますよ☆

環境のため、作ってくれた人のため、命をくれた動植物のため、自分の健康のため・スポーツで活躍するため・ほめてもらうため…理由は人それぞれでいいです。給食時間だけでなくお家でできることも考えてみましょう!

ま 待ちに待った遠足！ おいしいお弁当に 笑顔いっぱい！



「今日のお弁当のイチオシを教えてください！」と声を掛けると、うれしそうにお弁当を見せて教えてくれました。
 「温かい物が食べられる給食もおいしいけど、やっぱりお弁当はうれしい！」と子どもたちは笑顔でいっぱいでした。
 4年生は総合の学習を兼ねて、日の出公園で「非常用備蓄倉庫」を確認し、キラキラ公園へと行きました。到着後は自由時間でしたが、「早くお弁当食べたい〜！」と遊びに行かず、早速お弁当を用意している人もいました。



おやつ交換はできませんでしたが、それぞれが好きなおやつを食べたり、おやつの見せ合いっこをしたりして楽しく過ごすことができました。おやつは体の栄養だけでなく、心の栄養にもなりますね♪



「非常用備蓄倉庫」日の出公園
 災害発生時に備えて、水、非常食、毛布などが備蓄されています。



Q. おやつの交換どうしてだめなの？

A. それは、食物アレルギーによる事故を防ぐためです。

給食時間には、食物アレルギーで食べられない物がある人には家庭で献立表をチェックしてもらい、教室に掲示して、食べられないものが本人だけでなくクラスのみんなが分かるようになっています。
 しかし、子ども同士で交換したおやつでは、詳しい材料が分かりません。もし、食べてはいけない物を間違えて食べてしまう事故が起こったら…楽しいはずの遠足が悲しい遠足になってしまいますよね。



なつやす
 夏休み
 給食作文コンクール
 ゆうしゅうしょう
 優秀賞！！

1年生 「きゅうしょくだいすき」
 2年生 「たべやすくしてくれてありがとう」
 2名の書いた作文が優秀賞を受賞しました。
 お昼の放送で発表してもらおう予定です。おめでとう！

