

もぐもぐ通信



食育だよりNo.6
令和5年10月
板城小学校

すっかり秋らしくなり、一年の中でも過ごしやすい季節となりました。秋といえば、収穫の秋。おいしくて栄養価の高い作物がたくさん収穫されます。食卓に秋の食べ物を取り入れ、季節の移ろいを楽しんでみましょう。



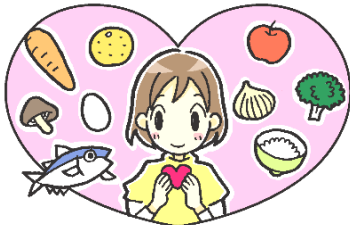
食べ物を大切にしよう ～食品ロスを減らそう～



まだ食べられるのに捨てられてしまう「食品ロス」が問題となっています。令和3年度の統計によると、日本では約523万トン、1人1日あたり**おにぎり約1個分**に相当する食品が、食べられることなく廃棄されました。これは、世界の食糧援助量（約440万トン）より、はるかに多い量を捨てていることになります。

昨今の世界的な食糧需要の不安定化により、品物そのものが不足していたり、価格が高騰したりするなど、将来的に食べ物自体が手に入りにくくなる可能性も懸念されます。

今月は「食品ロス削減月間」です。食べ物を無駄にしないため、また、地球環境を守るためにも、食べ物を大切にし、みんなで食品ロスを減らしていきましょう。



食べ物の「いのち」に
感謝して食べましょう。



食品がゴミになるのを
防ぎ、**地球環境への負
荷**を減らしましょう。

食品ロス削減 家庭でのポイント

1 買い過ぎない!



- 家にある食材をチェックしてから買い物に行きましょう。
- 使い切れる量だけ買いましょう。

2 使いきる!



- 冷蔵庫内を点検し、期限の近いものから利用しましょう。
- 野菜の皮や茎なども、上手に利用しましょう。

3 食べきる!

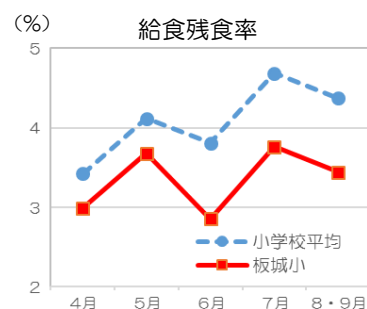


- 食べきれぬ分だけを調理しましょう。
- 出された料理は残さず食べましょう。
- 余ったら、違う料理にアレンジしてみましょう。

給食を残さず食べよう！

学校では、自分の食べられる量をきちんと食べきることを心がけています。今年度は食缶が空っぽになるクラスも増え、本校の残食率は小学校の平均値を下回ることができました。

給食には、家で食べたことのない食材や料理が出てくることもあります。最初は敬遠していても、「食べてみたらおいしかった」という子や、苦手なものでも先生や友達の励ましでだんだん食べられるようになったという子もいます。何でも食べられるよう、学校と家庭とで根気強く取り組んでいきましょう。



残食の多かった献立

- 1 ごはん・牛乳・豚じゃが・ツナあえ (11.17%)
- 2 豆ごはん・牛乳・高野豆腐のうま煮・つけものあえ・抹茶デザート (8.91%)
- 3 たきこみごはん・牛乳・さんまのかば焼き・かぼちゃのサラダ・豚汁 (6.52%)
- 4 古代米ごはん・牛乳・あじフライ・さらさあえ・ゆめまる汁 (6.11%)
- 5 ごはん・牛乳・筑前煮・ごま酢あえ (5.62%)

残食の少なかった献立

- 1 ハヤシライス・牛乳・枝豆サラダ (0.55%)
- 2 カレーライス・牛乳・ツナサラダ (1.05%)
- 3 タコライス・牛乳・もずくスープ・冷凍パン (1.1%)
- 4 ドライカレーサンド・牛乳・コンソメスープ (1.12%)
- 5 リッチパン・牛乳・鶏肉と野菜のスープ煮・ツナサラダ (1.16%)



☆奨励賞☆

「それいけるの？」
「もしかしたら」が
買いすぎに
六年生

食品ロス川柳コンテストに応募しました！

今年も「ひがしひろしま食品ロスゼロ運動！」の食品ロス川柳コンテストに4～6年生が応募しました。審査の結果、本校6年生の作品が奨励賞に選ばれました！他の作品も全てホームページに掲載され、次の場所で展示もされるそうです。ぜひご覧ください。

- ・西条駅前にぎわい広場駐車場 … 10/22 (日)
(ひがしひろしま環境フェア 2023 会場)
- ・東広島市役所本館1階 … 10/30 (月)～11/2 (木)
- ・東広島芸術文化ホールくらら … 11/3 (金)～11/4 (土)
(第33回東広島市生涯フェスティバル会場)



↑応募作品はこちらから

【知っていますか？ 広島県の郷土料理】 ～郷土料理の由来や特徴を紹介します～

びしゆなべ 美酒鍋

酒蔵の杜氏や蔵人たちの労をねぎらうために作られました。西条のお酒のうま味が感じられる料理です。



かき 柿なます

広島県には、「牡蠣」と「柿」の2つのカキがあります。甘柿や干し柿をせん切りにして、大根とあえます。

