

食育だより

2023/10 板倉中学校

クイズの答えは
ここだ！！

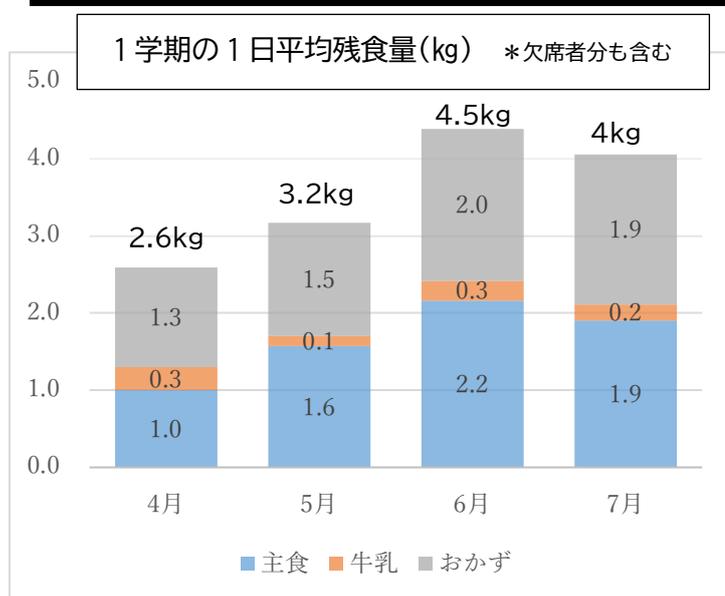


猛暑から一転、一気に秋へと季節が進みました。秋晴れに飛び交うとんぼが、秋を感じさせます。

10月は、「食」について考える月間です。10月は、「食品ロス削減月間」、10月16日は国連が定めた「世界食糧デー」です。身近な「食」にまつわる問題から、持続可能な社会について考えを深めましょう。

食べ物を大切にして 未来の自分と地球の健康を守ろう

板中の給食は毎日 平均 3.5kg の残食があります



板中では、1日の給食で約3.5kgの残食が出ます。これは、全校生徒があと1口多く食べるとなくなるくらいの量です。

残食が多い料理は、主食は「ごはん」おかずは「魚料理」「きのこや野菜の副菜」です。

おかずを中心に食べる生徒が多く、ごはんが残ってしまう様子やごはんの量を少なくする様子が見られます。

学校給食は、板中生の健康を守り、体の成長に必要な栄養が十分とれるように、栄養量や1人分の配食量を計算して提供しています。

毎日一口分の残食で、板中生の体に必要な栄養が一口分足りなくなっているかもしれません。

食べ物を大切にする心は、自分自身の健康を守り、給食を作ってくださる調理員さんの思いを大切に、地球環境を守っていくことにつながっています。

一人一人ができることから行動していこう！

まずは一口 味見から

食べたことのない料理を食べると食の経験値が上がります。様々な味や食感を体験することで好き嫌いを克服できます。

旬や地元の食べ物を食べよう

地元の旬の食べ物は、栄養豊富で手に入りやすいです。地産地消を進めることは、地域を活性化させ、ふるさとの未来を守ることにつながります。

