

給食だより



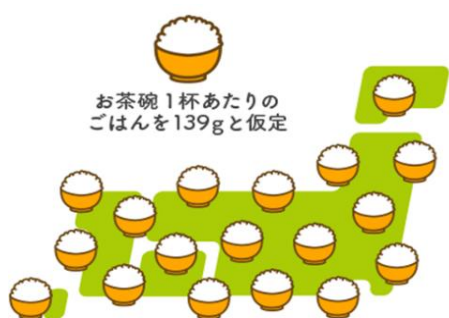
令和7年9月30日
上越市立板倉中学校

稲刈りが終わった田んぼを吹き抜ける風に秋を感じます。昼夜の気温差が大きく、体調を崩しやすい季節です。食欲の秋、スポーツの秋など体調を整えて様々な秋を楽しみましょう。

身近な食の課題を知って 持続可能な社会を目指そう！

10月16日は「世界食糧デー」です。この日は、国連が定めた【世界の食糧問題を考える日】です。食品ロス、飢餓、食糧資源問題など、食にまつわる問題について関心を高めましょう。

毎日ごはん茶碗一杯分の食べ物が捨てられています



全ての日本人がごはん1杯を
毎日捨てる量と同じ



日本では、毎年約 612 万トンの食べ物が捨てられています。
「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」を食品ロスといいます。
食品ロスをそのままにしておくと、地球環境を悪くさせてしまいます。
一人一人、何ができるか考えてみましょう。
板倉中でも、給食の残食の多い日があります。
残食が多い料理は、「白いごはん」「魚の主菜」「きのこや野菜の副菜」です。料理によって残食量が大きく変わることから、好き嫌いによる残食が多いことが予想されます。

給食は、中学生の健康保持とよりよい成長のため、栄養を十分とることを第一に考えています。

食品ロスだけを考えるなら、残食が少ない料理をたくさん出せば良いかもしれませんが...しかし、学校給食は、様々な料理や味と出会い、自分の体に必要な食事量や栄養量を実際に食べて知り、食事に向かう姿勢を学ぶことを重視しています。旬の食材、郷土料理や行事食、様々なジャンルの料理を取り入れながら、調理方法や味付けを工夫して残食を少なくする取組をしています。



栄養を残してしまうのはもったいない！

みんなの行動が世界と自分の健康を救う!?

食品ロス削減につながる行動はたくさんあります。一人一人の小さな心がけが大切です。



献立のねらいを知ろう

料理や献立に込められた
願いや思いを知り、心で食
事を味わおう。



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
経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。

