



# ペロリッ!!

## 大麻小学校食育通信

### 2月の食育目標：給食について考えよう

江別市立大麻小学校 2025.2.3 栄養教諭 佐藤 ちさと

今年<sup>ことし</sup>は例年<sup>れいねん</sup>より暖<sup>あた</sup>かい日<sup>ひ</sup>が多い<sup>おほ</sup>ですが、朝<sup>あさ</sup>と夜<sup>よる</sup>はグツと冷<sup>ひ</sup>え込<sup>こ</sup>みます。暦<sup>こよみ</sup>の上<sup>うへ</sup>では春<sup>はる</sup>が近<sup>ちか</sup>づいてきていま

が、まだまだ寒<sup>さむ</sup>い日<sup>ひ</sup>が続<sup>つづ</sup>きますので、引<sup>ひ</sup>き続<sup>つづ</sup>き体<sup>たい</sup>調<sup>ちよう</sup>管<sup>かん</sup>理<sup>り</sup>には気<sup>き</sup>を付<sup>つ</sup>けたいです



### みんなで減<sup>へ</sup>らそう! 食品<sup>しょくひん</sup>ロス。



日本<sup>にほん</sup>では毎年<sup>まいとしおほ</sup>多くの食<sup>しょく</sup>品<sup>ひん</sup>ロス<sup>はっせい</sup>が発生<sup>はっせい</sup>しています。また2015年<sup>ねん</sup>9月<sup>がつ</sup>に国際<sup>こくさい</sup>連<sup>れん</sup>合<sup>ごう</sup>で、2030年<sup>ねん</sup>まですべての食<sup>しょく</sup>料<sup>りよう</sup>の廃<sup>はい</sup>棄<sup>せき</sup>を半<sup>はん</sup>減<sup>げん</sup>させるなどの目<sup>もく</sup>標<sup>ひょう</sup>が設<sup>せ</sup>定<sup>てい</sup>され、世界<sup>せかい</sup>的<sup>てき</sup>にも関<sup>かん</sup>心<sup>しん</sup>が持<sup>も</sup>たれています。食<sup>しょく</sup>品<sup>ひん</sup>ロス<sup>もんだい</sup>の問題<sup>もんだい</sup>について、家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>で考<sup>かんが</sup>えてみましょ

食品<sup>しょくひん</sup>ロスとは、まだ食<sup>た</sup>べられるのに捨<sup>す</sup>ててしま<sup>す</sup>う食<sup>しょく</sup>品<sup>ひん</sup>をいいます。食品<sup>しょくひん</sup>ロス<sup>を</sup>減<sup>へ</sup>らすためには一人<sup>ひとり</sup>ひとりの心<sup>こころ</sup>がけが大切<sup>たいせつ</sup>で、残<sup>の</sup>さず食<sup>た</sup>べることも食品<sup>しょくひん</sup>ロス<sup>の</sup>削減<sup>さくげん</sup>につながります。給<sup>きゅう</sup>食<sup>しょく</sup>も一人<sup>ひとり</sup>ひとりがもう一口<sup>ひとくち</sup>食<sup>た</sup>べてくれると、残<sup>ざんりよう</sup>量がグツと減<sup>へ</sup>ります!

### 口<sup>くち</sup>の中<sup>なか</sup>に詰<sup>つ</sup>め込まないよう<sup>こ</sup>にしよう!



口<sup>くち</sup>の中<sup>なか</sup>に食<sup>た</sup>べ物<sup>もの</sup>をた<sup>た</sup>くさん詰<sup>つ</sup>め込<sup>こ</sup>むのは、マナー違<sup>い</sup>反<sup>はん</sup>になります。また、口<sup>くち</sup>いっぱい<sup>いっぴ</sup>いにほおばらず<sup>ず</sup>に、一口<sup>ひとくち</sup>の量<sup>りよう</sup>を少<sup>すく</sup>なくすると、しっか<sup>し</sup>りかむことがで<sup>き</sup>きます。

また、口<sup>くち</sup>に詰<sup>つ</sup>めすぎると、窒<sup>ちっ</sup>息<sup>そく</sup>してしま<sup>す</sup>うことがあ<sup>あ</sup>ります。過<sup>か</sup>去<sup>こ</sup>にも、学<sup>が</sup>校<sup>こう</sup>給<sup>きゅう</sup>食<sup>しょく</sup>で出<sup>だ</sup>たコッパ<sup>た</sup>ンやうずら<sup>たまご</sup>の卵<sup>たまご</sup>、菓<sup>くだ</sup>物<sup>もの</sup>の種<sup>たね</sup>、もちなどで、のどを詰<sup>つ</sup>まらせて命<sup>いのち</sup>を落<sup>お</sup>としてしま<sup>す</sup>うという悲<sup>かな</sup>しいニュースがあ<sup>あ</sup>りました。食<sup>た</sup>べるときは、自<sup>じ</sup>分<sup>ぶん</sup>の口<sup>くち</sup>に合<sup>あ</sup>った量<sup>りよう</sup>を入<sup>い</sup>れましょ

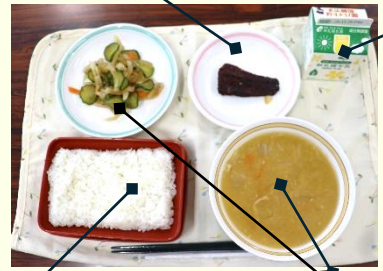


家<sup>か</sup>族<sup>ぞく</sup>で食<sup>しょく</sup>事<sup>じ</sup>をする時<sup>じかん</sup>間<sup>かん</sup>を増<sup>ま</sup>やすために、共<sup>き</sup>食<sup>しょく</sup>の日<sup>ひ</sup>を決<sup>き</sup>めると意<sup>い</sup>識<sup>し</sup>が変<sup>か</sup>わりま<sup>ま</sup>す!

### 給<sup>きゅう</sup>食<sup>しょく</sup>はバラン<sup>しよく</sup>ス食<sup>みほん</sup>の見<sup>けん</sup>本<sup>ぽん</sup>!

**主<sup>しゆ</sup>菜<sup>さい</sup> (しゅさい)**  
肉<sup>にく</sup>・魚<sup>さかな</sup>・卵<sup>たまご</sup>などの料<sup>りよう</sup>理<sup>り</sup>で体<sup>からだ</sup>をつくるための栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>を補<sup>おぎな</sup>えます。

**牛<sup>にゅう</sup>乳<sup>せいひん</sup>**  
乳<sup>にゅう</sup>製<sup>せい</sup>品<sup>ひん</sup>は、骨<sup>ほね</sup>や歯<sup>は</sup>をじょうぶにするカルシウ<sup>ちうしう</sup>ムをとることがで<sup>き</sup>きます。



**主<sup>しゆ</sup>食<sup>しょく</sup> (しゅしょく)**  
パンや麵<sup>めん</sup>、ごはんは、体<sup>からだ</sup>のエン<sup>えん</sup>ルギーとな<sup>な</sup>って働<sup>はたら</sup>いてくれま<sup>ま</sup>す。

**副<sup>ふく</sup>菜<sup>さい</sup> (ふくさい)**  
野<sup>や</sup>菜<sup>さい</sup>・きのこ・海<sup>かい</sup>藻<sup>そう</sup>などの料<sup>りよう</sup>理<sup>り</sup>で、体<sup>からだ</sup>の調<sup>てう</sup>子<sup>し</sup>を整<sup>ととの</sup>えらための栄<sup>えい</sup>養<sup>よう</sup>が補<sup>おぎな</sup>えます。