



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

今年ことしは例年れいねんより暖あたかい日ひが多いおほですが、朝あさと夜よるはグッと冷ひえ込こみます。暦こよみの上うへでは春はるが近ちかづいてきています
が、まだまだ寒さむい日ひが続つきますので、引ひき続つき体たい調ちよう管理かんりには気きを付つけたいですね。



みんなで減へらそう! 食品しょくひんロス。



日本にほんでは毎年まいとし多くの食品しょくひんロスはっせいが発生はっせいしています。また2015年ねん9月がつに国際連合こくさいれんごうで、2030年ねんまでに世界せかい全体ぜんたいの一人ひとり当あたりの食しょく料りようの廃棄はいきを半減はんげんさせるなどの目め標ひょうが設定せっていされ、世界せかい的てきにも関かん心しんが持もたれています。食しょく品ひんロスもんだいの問題もんだいについて、家か族ぞくで考かんがえてみましよう。

食品しょくひんロスとは、まだ食たべられるのに捨すててしまう食しょく品ひんをいいます。食品しょくひんロスを減へらすためには一人ひとりの心こころがけが大切たいせつで、残のさず食たべることも食品しょくひんロスせきげんの削減せきげんにつながります。給食きゅうしょくも一人ひとりがもう一口ひとくち食たべてくれると、残量ざんりようがグッと減へります!

口くちの中なかに詰め込つままないようにしよう!



口くちの中なかに食たべ物ものをたぐさん詰め込つむのは、マナー違ちがいになります。また、口くちいっぱいいっぴいにほおばらずひとくちに、一口ひとくちの量りようを少すくなくすると、しっかりりかむことができます。

また、口くちに詰めすぎると、窒息ちっせきしてしまうことがあります。過去かこにも、学校給食がっこうきゅうしょくで出だたコッパンたまごやうずらの卵たまご、菓物くだものの種たね、もちなどで、のどを詰つまらせて命いのちを落おとしてしまうという悲かなしいニュースがありました。食たべるときは、自分じぶんの口くちに合あった量りようを入いれましよう。

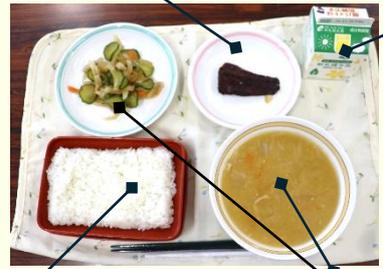


家か族ぞくで食しょく事じをする時じかん間かんを増まやすために、共食きょうしょくの日ひを決きめると意い識しが変かわります!

給食きゅうしょくはバランしよくス食みほんの見本!

主菜しゆさい
肉にく・魚さかな・卵たまごなどの料理りようりで体からだをつくるための栄えい養ようを補おぎななえます。

牛乳にゅうせいひん
乳製品にゅうせいひんは、骨ほねや歯はをじょうぶにするカルシウムちようしうをとることができます。



主食しゆしょく
パンや麺めん、ごはんは、体からだのエネルギーえんじやうとなつて働はたらいてくれます。

副菜ふくさい
野菜やさい・きのこ・海藻かいそうなどの料理りようりで、体からだの調てい子しを整ととのええるための栄えい養ようが補おぎななえます。