

がつきゅうしょく 5月給食だより



練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子

早寝早起き朝ごはん 「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク



新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることもあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整えるには...

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

今月の献立

- 2日(水) 中華おこわ・白玉だんごスープ・きよみ
 ...5月5日の端午の節句に食べる「ちまき」にちなんで、チャーシューなどが入った中華おこわを出します。
- 10日(木) ジャーチャー麺・フルーツポンチ
 ...ジャーチャー麺は、中華麺に肉みそ・もやし・きゅうりをのせた給食の人気メニューです。

「食品ロス」について かんがえてみませんか？

日本では現在、まだ食べられるのに廃棄される食品＝「食品ロス」が年間621万トンあるとされ、このうち282万トンは家庭からのものと推計されています(農林水産省「平成26年度推計」)。家庭における食品ロスは主に、過剰除去、食べ残し、直接廃棄(期限切れなど)によるものです。ご家庭でも、できることから食品ロス削減に取り組んでみませんか。



食品ロス621万トン＝日本人1人当たり「お茶わん約1杯分(約134g)の食べ物」が毎日捨てられています。



家庭でできる食品ロス削減の工夫

- 買い物** ◆事前に冷蔵庫の中などをチェックし、必要な食材を必ず必要な量だけ買う。
 ◆傷みやすい野菜などの生鮮食品は、こまめに買うようにすると無駄にならない。
- 調理** ◆野菜や果物の皮は薄くむく。
 ◆料理は食べ切れる量を作り、余ったらほかの料理に作り替えるなど工夫する。
 ◆残っている食材から使うようにし、定期的に食材を整理する日を決めて食べ切るようにする。
 (例)余り野菜を使ったスープ、お好み焼き、かき揚げなど
- 余り野菜を使って**

食品の期限表示を正しく理解する

- 消費期限..... 食べても安全な(期限を過ぎたら食べない方がよい) 期限
- ◆期限内に食べ切るようにする。
- 賞味期限..... おいしく食べることができる期限
- ※保存している備蓄食は、定期的に賞味期限を確認しましょう。

学校給食では、年間児童・生徒1人当たり約17.2キロの食品廃棄物が発生しており、そのうち7.1キロは食べ残しと推計されています(全国市区町村対象/環境省「平成25年度推計」)。おしゃべりに夢中で食べる時間がなくなってしまったり、食べたことがないからと全く口をつけなかったり、食べられるのに何気なく残してしまうことはありませんか? 「もったいない」を意識して、なるべく残さず食べるようにしましょう。



学校給食費の納入にご協力をお願いします。初回引き落とし日は5月7日です。