



令和 2 年 1 月 31 日
練馬区立大泉第六小学校

寒くなったり、急に暖くなったり、この冬は体調管理が難しいですが、暦の上ではもうすぐ春ですね。これから、少しずつ春を感じる日も多くなることと思います。進学・進級まであと 2 か月。それぞれこの 1 年で食べられるようになったものがあつたのではないのでしょうか？好き嫌いをなるべくしないで、しっかり食べられるようになることは、成長の面からも、健康の面からも、そして食品ロスの面からもとても良いことです。次の学年に上がる前に、さらに食べられるものが増えるといいですね。

食べ物をむだにしていますか？

～考えよう「食品ロス」～

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物、いわゆる「食品ロス」が大きな問題になっています。日本では年間約 632 万トンとされ、これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(平成 26 年で年間約 320 万トン)を大きく上回ります。日本は食料の大半を輸入に頼っていますが、その一方で、食べられる食料を大量に捨ててしまっているのです。「食品ロス」というとなかなか自分事として考えにくいですが、1 人ひとりの取組が大切です。お子さんと一緒に考えてみましょう

「食品ロス」を減らすために

食材を買いすぎず、
なるべく使い切ろう



買い物の前には、冷蔵庫の中などを確認し、必要なものだけを買うようにしましょう。給食室の知恵（先出し、後入れ法）などもぜひ参考にしてください。

自分の食べ方を
ふり返ってみよう



苦手なものはまったく口にしない、時間が足りなくて残してしまう…。給食や家でそんなことはありませんか。食べ物をむだにしていないかふり返ってみましょう。

食べ物を
リスペクトしよう



日本語の「もったいない」という言葉には、食べ物や資源を大切にする心（リスペクト）があります。この心を受け継いで、食品ロスの解決に取り組みましょう。



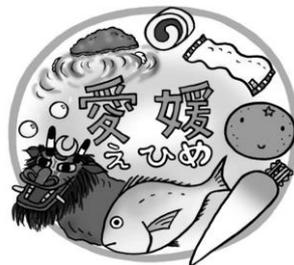
郷土料理で日本一周！

日本の美味しい魅力をたくさん知りながら、給食で日本一周してみましょう！

今月は…愛媛県

愛媛県は四国の北西側に位置し、瀬戸内海と宇和海の2つの海に面しているため、海の幸が豊富です。また、柑橘類の収穫量と品目数がともに日本一の「柑橘大国」でもあります。今回は算数専科の先生の故郷、愛媛県の郷土料理を出します。

- たこめし・・・もとは漁師飯で、おいしいタコがとれる地域の郷土料理です。給食では、タコと「松山揚げ」という愛媛の油揚げを使って作ります。
- じゃこ天・・・新鮮な小魚をすり身にして小判型に形成して揚げた愛媛では身近な練り製品です。
- いもたき・・・里芋とたくさんの貝が入った鍋で、地域によって少し味が違うそうです。今回は東予のいもたきを出します。
- 愛媛のいよかん、せとか・・・愛媛の柑橘を食べ比べ！いよかんとせとかを、いつもの半分サイズに切って出します。



給食費の最終引き落としについて

給食費の引き落としは2月が最終となり、2月分・3月分合算での引き落としとなります。

2月の引き落とし日は **2月4日**（再引き落とし19日）です。

1・2年生の遠足延期、5年生の移動教室延期があったため、年度当初に配布した「給食費についてのお知らせ」と引き落とし金額が異なります（★印の学年）。引き落とし金額は以下の通りになりますので、ご確認ください。

★1年	7,854円	4年	8,712円
★2年	8,032円	★5年	9,044円
3年	8,712円	6年	9,214円

※2月以降決定の学級閉鎖については、3月に返金をさせていただきます。

3月の引き落としはありませんので、口座残高をご確認いただき、不足のないようご協力をお願いいたします。

※その他、引き落とし手数料として10円かかります。

【一人当たりの平均栄養摂取量（児童 8～9歳）】



	エネルギー kcal	タンパク質 %	脂質 %	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
2月平均	646	15.7	29	362	2.5	269	0.37	0.52	30	4.9	2.3
基準	650	摂取エネルギー全体の13～20%	摂取エネルギー全体の20～30%	350	3.0	200	0.40	0.40	20	5以上	2