

いただきます！



おうちの方と読みましょう！

磯辺小学校 食育だより No. 5

令和4年 9月2日

夏休みも終わり、2学期が始まりましたね。リフレッシュはできましたか？5日からは給食も再開します。心も体も2学期モードに切り替え、元気にがんばっていきましょう。

磯辺小の給食はどれくらい残っているだろう？

給食の様子を見て、磯辺小のみなさんはよく食べる人がたくさんいるなど感じます。先生もうれしいです。給食が好きな人が多いなか、磯辺小の7月の給食はどれくらい残っていたでしょう？

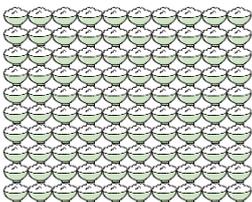
磯辺小全体で・・・327キログラム

これを毎日の一人当たりになると・・・46.7グラム

たとえと、



ごはん茶わん 1杯
約150グラム



・・・ごはん茶わん

やく 約2180杯分



たまご 1個分
約50グラム

みなさんが毎日、あと一口ずつ食べることを意識すると磯辺小の残食も少なくなっていきます。

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。食品ロスは、食べ物が無駄になってしまうだけでなく、処分するのにたくさんのエネルギーを消費します。そのため、地球環境にもよくないことが多くあります。地球にやさしい生活をするためにも、食品ロスが減るように努力していきましょう。

好き嫌いなくなんでも食べてみよう！

みなさんは家庭でも学校でも、好き嫌いなく食べることができていますか？給食では、みなさんが健やかに成長できるよう、「児童又は生徒一人一回当たりの学校給食摂取基準」という基準に基づいて、みなさんが1回の給食に必要な栄養素を満たすよう、たくさんの食材を使うことを意識しています。

それぞれの食材は、体の中の主なはたらきによって「エネルギーのもとになる」「体の組織をつくる」「体の調子を整える」の3つのグループに分けることができます。3つのはたらきがそろうことで、元気いっぱい過ごすことができます。

エネルギーのもとになる	からだの組織をつくる	からだの調子を整える

そのため好き嫌いをしていると、どれかが足りなくなってしまう。苦手な食べ物も、一口はチャレンジしてみよう。毎回、少しずつ食べるようにすると、だんだんと食べられるようになるかもしれません。みなさんの好きな食べ物が、少しでも増えるといいですね。