

給食だより

★毎月19日は食育の日★

令和5年10月12日
松戸市立松飛台第二小学校
10月号

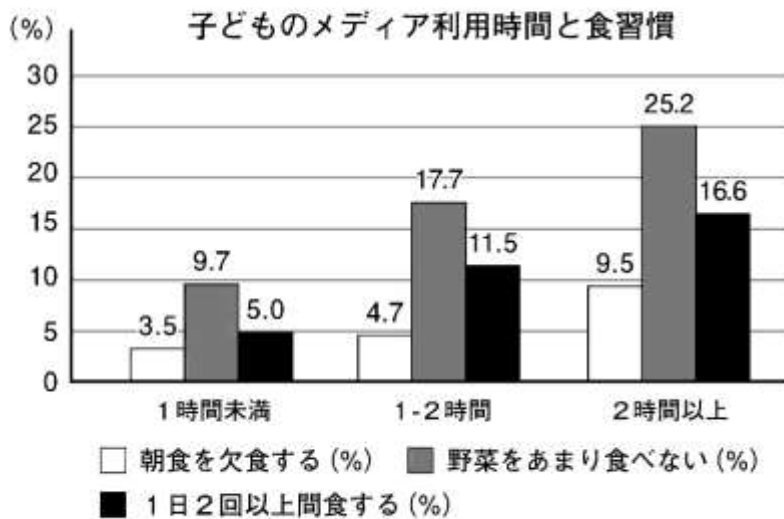
秋は芋や栗、ぶどう、柿などおいしいものがたくさんあり、食欲の秋とも言われています。おいしいからといって食べすぎはよくありません。間食をとるときもさまざまなことに注意をして、食べるものを選びましょう。

10月10日は目の愛護デー



人間は情報の80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にしましょう。食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをしていませんか？食事に集中できず、しっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。

Data に見る食育 ▶▶▶ メディア利用時間と食習慣



ある調査によると、子どものメディア利用時間が長くなるほど、朝食を欠食し、野菜をあまり食べず、1日2回以上間食するなどの望ましくない食習慣が増える傾向にありました。メディアの利用時間を見直してみましょう。

出典 Tenjin K, Sekine M, Yamada M, Tatsuse T. "Relationship between parental lifestyle and dietary habits of children: a cross-sectional study." *Journal of Epidemiology* 30(6):253-259, 2020

家族で取り組む ノーメディアデー

1日テレビや、スマートフォン（スマホ）に触れない「ノーメディアデー」に挑戦してみませんか。メディアを長時間使うと、視力低下や運動不足などが心配です。テレビやスマホの電源を消して、家族でお茶などを飲みながらその日にあったことを話したり、家事をしたりして一緒に過ごす時間を大切にしてください。



10月は食品ロス削減月間

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本は食べ物を大量に輸入している一方で、大量に捨てています。これはとてももったいないことです。

食品ロスを減らすために一人ひとりができることをしましょう。



食品ロスはさまざまな場面で発生しています。食品ロスは、食べ物が無駄になるだけではなく、多量のエネルギーなども消費しています。料理を残さず食べるなど、食品ロスを少しでも減らすために自分でできることを実践してみましょう。

食品ロスはどこで発生している？

食品メーカー

小売店

飲食店

家庭



食品ロスは食品メーカーや小売店、飲食店や家庭など、さまざまな場所で発生します。過剰生産やパッケージの印刷ミス、販売期限がすぎた売れ残りなどのほか、飲食店や家庭、学校給食の食べ残しなども食品ロスになります。

松二小での食品ロスはどれぐらい？

松二小でも学校給食での食べ残しが食品ロスになります。

令和5年度1学期の食べ残しは、**1.2トン**もありました。特にサラダ・和え物、スープ・すまし汁で食べ残しが多いです。

また、果物は好きな児童と苦手な児童の両極端です。ご家庭で果物を食べる習慣があるかないかも大きくかかわっているかと思えます。果物は朝食やおやつ、運動の後も食べるのもお勧めですので食べる機会を増やしてみてください。

1学期の松二小の残菜(残菜率)

	残菜の多かった献立	残菜の少なかった献立
1	ひたし青豆(27.7%)	さつまいもコロッケ(0.7%)
2	ゆかり和え(20.8%)	鶏のからあげ(1.21%)
3	わかめスープ(19.2%)	ハヤシライス(1.69%)
4	ハリハリ漬け(18.4%)	わかめごはん(2.28%)
5	あじのハーブソルト焼き(17.7%)	コンソメポップビーンズ(2.3%)

学校給食では、初めて出会う料理や調理方法があると思います。「まず一口は食べてみる」を積み重ねて、食の幅を広げてほしいと思っています。

