

給食だより

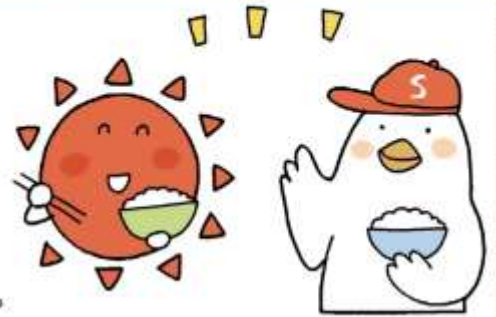
★毎月19日は食育の日★

令和6年5月1日
松戸市立松飛台第二小学校
5月号

入学・進級して1ヶ月が経ちました。今月はみなさんが楽しみにしている運動会があります。運動会の当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、食事をしっかりとることが大切です。練習だけでなく、食事の内容にも気を配りましょう。

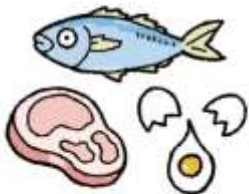
運動会当日もしっかり朝ごはん！

わたしたちは、運動するためのエネルギーを食事によって補給しています。特に朝ごはんは午前中の大切なエネルギー源です。例えば夜7時に夕ごはんを食べた場合、朝ごはんをぬくと、昼の12時まで約17時間も絶食することになってしまいます。運動会当日は、午前中から元気に活動できるように、しっかり朝ごはんを食べて登校しましょう。

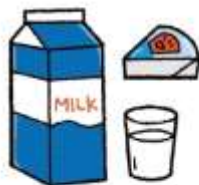


筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

持久力をつけたい人は

炭水化物



ビタミンB群・C



鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンB₁

体の中で糖質がエネルギーに変わるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン(硫化アリル)

糖質がエネルギーに変わるのに必要なビタミンB₁の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。





今年度も「フードロスゼロ大作戦」に取り組みます！

「フードロスゼロ大作戦」では、児童一人ひとりが食品ロスについて考え、一つでも自分ができる事を増やしていき、給食の残菜を減らしていこうという取り組みです。SDGs 達成のために給食委員会と協力して活動していきます。

一昨年度の給食残菜率は 8.1%と「他校に比べて残菜が多い」ということが課題として残りました。昨年度、11 月から「フードロスゼロ大作戦」に取り組み、取り組み始めてからの給食残菜率は**平均6.0%**に減少しました。今年度は年間通して「フードロスゼロ大作戦」に取り組み、年間の給食残菜率を 6.0%以下にしていきたいと思っています。

きゅうしょく ざんさい へ ！ 給食の残菜を減らすヒント！

★一口は食べてみよう！

苦手だなと思ったものでも一口は食べてみましょう。もしかして、好きな味かもしれません。

一口食べられたら、自信をもって、二口、三口と食べられる量を増やしていきましょう。

★給食の準備を素早くしよう！

もう少し食べられるのに時間が足りなくて食べられなかったことはないですか？給食時間になったら、素早く手を洗いに行き、給食当番は身支度を整えて配膳をしましょう。みんなで協力して給食の準備をすることで給食を食べられる時間が増えます。

★残さず食べるといいことがいっぱい！

好き嫌いをせず、バランスよく食べることで、体が大きくなる、風邪をひかなくなる、作ってくれた人が喜ぶといったように、いいことがあることを知っておきましょう。

学校給食は、お子さんの成長に必要な栄養を満たすように、学校給食摂取基準に沿って献立を作成しています。小学生は成長が著しく、身体をつくるのに非常に大切な時期です。少しずつ苦手なものにも挑戦し、食の幅を広げていってほしいと思います。この経験が、食に関する正しい知識と適切な判断力を養う一助となれると嬉しいです。

