

5月給食だより

平成30年 5月号
つつしが丘小学校
発行 栄養士 指田

「食品ロス」について 考えてみませんか？

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

チェック!

- ◆事前に冷蔵庫の中などをチェックし、必要な食材を必要な量だけ買う。
- ◆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

皮は薄くむく

食べる分だけ作る

- ◆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)

残り野菜を使って

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

弁当、惣菜、サンドイッチなど

賞味期限……

◆期限内に食べ切るようにする。
おいしく食べることができる期限

缶詰、菓子、カップめんなど

◆期限が過ぎててもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうか判断する。

※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。



給食でも、おしゃべりに夢中で食べる時間がなくなってしまうたり、食べたことがないから残してしまったり、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。



丈夫な骨
をつくる
ために



カルシウムをしっかりといきましょう！！

骨はカルシウムの貯蔵庫

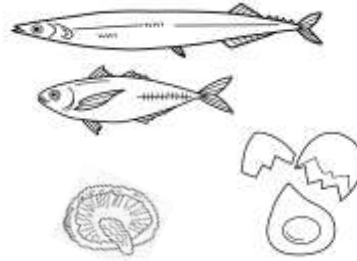
カルシウムは、骨や歯の主成分として、骨格形成に欠かせない栄養素です。骨にカルシウムを蓄えるのは、20～30歳くらいがピークで、成長期の子どもたちは、骨量を増加させる大切な時期です。カルシウムをしっかりとり、丈夫な骨をつくりましょう。

カルシウムが多い食品



- 牛乳・乳製品、骨ごと食べられる小魚、豆・豆製品、青菜などを食べましょう。

骨にカルシウムを貯蔵するポイント



- ビタミンDは、紫外線に当たると皮膚でも作られるので、適度に日光を浴びる。



- カルシウムの吸収をよくするビタミンDを含む魚やしいたけ、卵などの食品を十分とる。

- よくからだを動かし、筋肉や骨に刺激を与えると、骨はカルシウムを吸収して丈夫になります。適度な運動も大切です。



給食の牛乳も残さず飲んでね！

牛乳は、200mlあたり227mgのカルシウムを含んでいます。毎日の給食で飲む牛乳は大切なカルシウム源です。

学校給食費のお知らせ

4月分・5月分学校給食費の納期は5月28日（月）です。

なお、口座振替申請をまだ済ませていない方は、必ず下記までご連絡ください。
納付書払いの方も納期までに納入してください。

お問い合わせ先 学校給食課 収納係 042-544-5111

(内線2216・2217)



たくましい昭島っ子の
ために