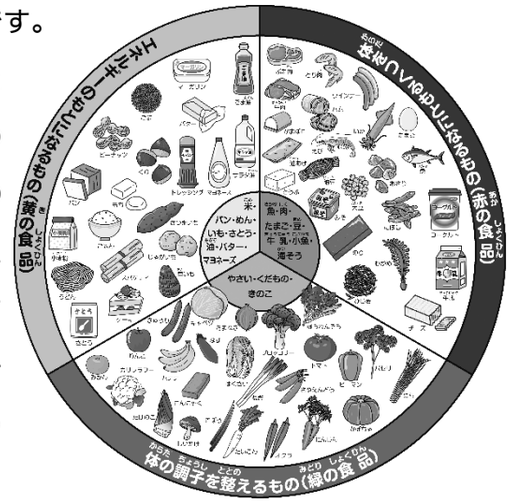
令和6年度10月号
郡山市立小原田小学校
2024.10.16

１０月になって、秋の深まりを感じるようになりました。実りの多いこの季節は、お米や果物など農作物の収穫がめじろおしで、おいしい食べ物が豊富に出回ります。よく食べ、よく運動をし、十分な睡眠をとって、心も体もすこやかに過ごしましょう。

食品と栄養素のはたらき

私たちは食べ物を食べ、生きていくために必要な成分を体の中に取り入れています。その成分を「栄養素」といい、体をつくったり、エネルギーにしたり、体の調子を整えたりするために栄養素を利用しています。

献立表で示している赤・黄・緑の食品の３つのグループは、それぞれの食品に多く含まれて主にはたらく栄養素によって分けられたものです。



赤のグループの食品は主に血や肉や骨をつくるもとになります。黄のグループの食品は主にエネルギーのもとになります。緑のグループの食品は主に体の調子を整えるはたらきがあります。体の調子を整えるとは、例えば赤のグループの栄養素が体に吸収されるのを助けたり、黄のグループの栄養素がエネルギーの変わるのを助けたり、お通じをよくしたりするということです。

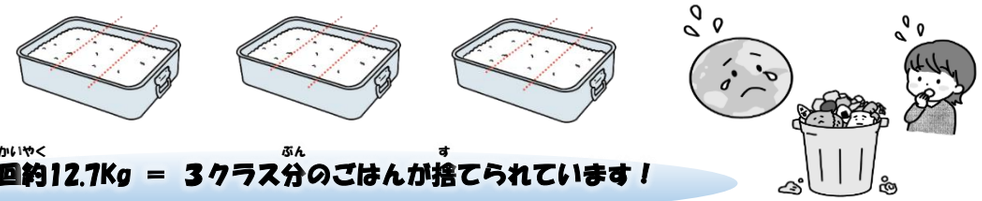
私たちが健康に生きていくためには、赤・黄・緑の食品をまんべんなく必要な量を食べることが大切です。どれか１つのグループをたくさん食べたり、反対に食べなかったりしてはいけません。食事をするときには、３つのグループからいろいろな食品を組み合わせて食べるようにすると必要な栄養素を偏りなくとることができます。

食品ロスは身近な問題です

小原田小学校の給食の残食について考えてみましょう！

一人一人で見るとわずかな量かもしれませんが、全クラスの給食の残食を集めると、小原田小学校では毎日多くの食べものを捨てています。小原田小学校ではとくに「ごはん（麦ごはんや混ぜごはんも含む）」の残量が多いです。小原田小学校の**9月の「ごはん」の残量は１日平均12.7Kg**で、毎回**中学年３クラス分のごはんを捨てていた**計算になります。ごはんのほかに主菜(肉や魚のおかず)、副菜(野菜のおかず)、汁物(みそ汁、スープ)、牛乳の残食を合わせるとさらに多くの食べものが捨てられています。

給食はみなさんの成長を支える大切な食事で、調理員さんが心を込めて作っています。その日の体調や苦手な献立など給食を残す理由は人それぞれあると思いますが、一人一人が、残食が少なくなるように心がけて給食を食べるようにしましょう。小さな心がけが残食を減らし、みなさんの体の成長にもつながります。



毎回約12.7Kg ＝ ３クラス分のごはんが捨てられています！

～ 残食を減らすためにわたしたちにできること ～

☆彡 配膳の時にできるだけ盛りきる。

☆彡 量が多く食べられない場合や苦手なものが出てどうしても減らしたいときは、食べ始める前に減らす。（一口は食べてみる）

☆彡 給食の限られた時間の中で食べきれるように、おしゃべりはほどほどに。食べることに集中しよう！

１０月のたべもの〇×クイズ

新米のおいしい季節になりました。米は日本人の食生活に欠かせない食べ物の１つです。

さて、日本は世界一の米の生産国である。〇か×か。

こた
答え：×
こめ　せいさんりょう　ちゅうごく　せかいいち　　つぎ　おお　　じゅん　にほん　ほんめ
米の生産量は中国が世界一です。次に多いのはインドネシアの順で、日本は１２番目になります。