

6月 給食だより



令和7年5月30日（金）
谷田川小学校 6月号



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しまいます。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。

食品ロスとは

O
c
u
a
n
i
c
h

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行うことが必要です。

自分でできる！

家族と取り組む！

食品ロスを減らす工夫

家庭の食品ロスを減らすためには、必要なものだけを買、余った食材や料理は別の料理に活用して食べきるようにします。また、加工食品の期限表示を正しく理解することが大切です。家族で協力して取り組みましょう。



6月は

環境月間

地球を大切にするために、
できることを考えましょう。



Q. 賞味期限が切れたらすぐに食べられなくなるの？



A. 賞味期限は「おいしく食べられる」期限です。牛乳・乳製品や即席めん類、スナック菓子、缶詰などに表示されます。消費期限（安全に食べられる期限）とは違って、すぐに食べられなくなるわけではありません。ただし、これは開封前の期限です。開封後は期限にかかわらず早めに食べましょう。



6月4日から10日は 歯と口の健康週間

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



石けんで手を洗おう

食中毒の原因菌は、手を介して体の中に入ってくることがあります。食中毒を予防するには、手洗いが簡単で効果的です。自分もほかの人も食中毒の原因菌から守るためには、食事前や調理をする前に石けんで手をしっかり洗うことが大切です。



☆2・3年生☆ 5月9日（金）郷土料理ソースかつ丼☆



ウスターソース、
トマトケチャップ、
ポッカレモン
で簡単においしい
ソースができます。
ぜひご家庭でも
作ってみてくだ
さいね



5月9日（金）の給食は、会津で有名な郷土料理“ソースかつ丼”献立でした。谷田川小学校の子どもたちは、ソースかつ丼が大好きです。給食では、鶏ささみをフライにしたヘルシーのカツを使っています。2・3年生にカメラを向けると恥ずかしそうに、照れ笑いをしていました。楽しそうにお話をしながら、もりもり食べていました。



☆4年生☆ 5月15日（木）SDGs 給食☆



調理員さんに皮付き、
芯ごと調理していただきま
した。4年生はカレー
大好き！もりもり
食べています。



- ～メニュー～
- ・SDGs チキンカレー
 - ・牛乳
 - ・アスパラガスのSDGs サラダ
 - ・ヨーグルト



5月15日（木）の給食は、SDGs 目標12にある食品ロスを意識した献立でした。チキンカレーに入っている「にんじん」は皮をむかずに、サラダに入っている「キャベツ」は芯まで細かく切って調理していただきました。野菜の皮や芯にも栄養があると言われてるので、ぜひ、おうちでもSDGsを意識した調理をしてみてください♪

