

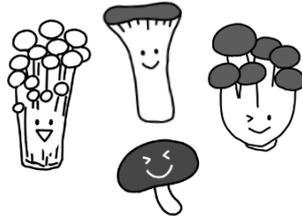
# 給食だより 10月号

令和5年10月  
小山田小学校



## 食物繊維が豊富

お通じを良くするよ！  
糖質の吸収をゆるやかに  
するよ！



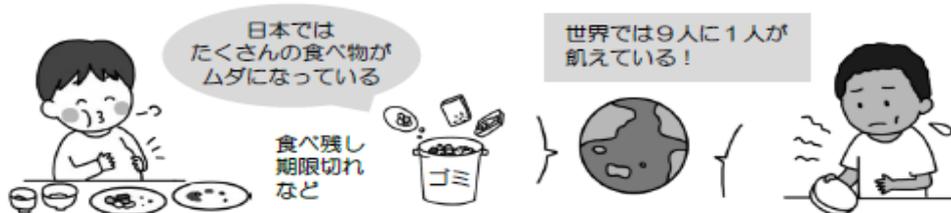
疲労回復や美肌に  
効果がある**ビタミンB**や、  
カルシウムの吸収を助ける  
**ビタミンD**も多いよ！

## 食料のことについて考えましょう

10月16日は、「世界食料デー」です。

世界中の食料問題について考え、その問題の解決に向けて行動しようという日で、国連が定めた日です。日本では、世界食料デーがある10月を「世界食料デー月間」として、一人ひとりが食料について考える機会を設けています。

さて、現在の日本や世界では、どのような食料問題が存在しているのでしょうか。食べ物を十分に得ることが難しい人が多くいる問題もあれば、大量の食料を作って廃棄してしまっている問題もあります。どのような食料問題があるかを調べ、そのためにまずは自分ができることを考えて見ましょう。



## 食品ロスとは？

「食品ロス」という言葉を聞いたことはありますか？「食品ロス」とは、食べられるのに、食べる人がおらず、捨ててしまわれる食べ物のことです。

日本はこの食品ロスが多いことが問題となっており、年間では約612万トン（2017年度推計値）廃棄しています。これは、日本人1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分の食料を捨てていることになります。食品ロスを減らすために、私たちには何ができるでしょうか？

### 給食のとき



### 料理をするとき



### 外食をするとき



# たいせつ 大切ですよ朝ごはん!

11月のふくしま教育週間にあわせ、県内の各幼稚園・小学校・中学校・高校で子どもたちの望ましい食習慣を形成するために、生活リズムを改善して1日3食バランスよく食事がとれるよう、朝食摂取率を高めることを重点に、「朝食を見直そう週間運動」が行われます。



## ♪ 朝ごはんのメリット ♪



11/2(木)~8(水)に、「あさごはんのふりかえり」をしましょう。

体温が  
上がる

集中力・  
記憶力があがる

お通じ  
がよくなる

肥満を防ぐ



年 組 番 号		あさごはんふりかえりカード							11月
		2(木)	3(金)	4(土)	5(日)	6(月)	7(火)	8(水)	
食べたもの	写真	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	ごはん	
おかず	写真	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	おかず	
お粥	写真	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	お粥	
お味噌汁	写真	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	お味噌汁	
お茶	写真	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	お茶	
お菓子	写真	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	お菓子	
お飲み物	写真	お飲み物	お飲み物	お飲み物	お飲み物	お飲み物	お飲み物	お飲み物	
食べた理由									

※食べたもの、おかず、お粥、お味噌汁、お茶、お菓子、お飲み物の写真を貼ってください。

食べたものにチェックを貼ってください。

食べたものにチェックを貼ってください。

食べたものにチェックを貼ってください。



## 10月の食育クイズ



Q1 さつまいもには、どのような花が咲くでしょうか？

- ① チューリップに似た花
- ② アサガオに似た花
- ③ コスモスに似た花



クイズの答え: ②  
さつまいもはアサガオと同じ、スルカタ科の仲間。アサガオに似た花を咲かせます。

Q2 日本の食品ロスの量は、一人あたり毎日どのくらいのご飯を捨てていることになる？

- ① ご飯1粒分
- ② スプーン1杯分
- ③ お茶碗1杯分



クイズの答え: ③  
日本人が1人あたり、お茶碗1杯分のご飯を捨てていることになりました。

### <お知らせ>

日本食品標準成分表が改訂されました。そのため、栄養価の計算方法が変わり、従来とくらべてより正確なものになりました。これまでとくらべて全体的にエネルギー等が下がっていますが、給食の内容や提供量は、変わっておりませんので、ご安心ください。(計算方法がかわり栄養価の見え方が変わっただけで、食品そのものは変わらないためです。)

