

# 給食だより

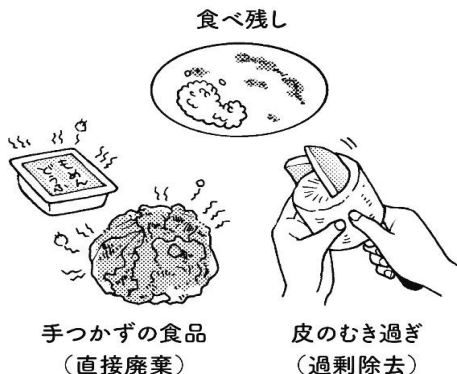
2021.10.1  
台東区立駒形中学校



夏の暑さが過ぎ、朝・晩は肌寒くなってきました。秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。しっかり食べて、元気に運動し、丈夫な体を作りましょう。

## 日本の食品ロスは年間600万トン

食べられるのに捨てられている日本の食品ロスの量は、年間600万トン（平成30年度推計）です。これは、一人当たりが毎日お茶わん1杯分のごはんを捨てているのと同じ量です。家庭から出る食品ロスの発生要因は、「食べ残し」、「手つかずの食品（直接廃棄）」、「皮のむき過ぎ（過剰除去）」などがあります。食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO<sub>2</sub>の排出量が増えたり、さまざまな悪影響があります。大切な食べ物を無駄にしないために、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。



## 今日からできる食品ロスを減らす方法

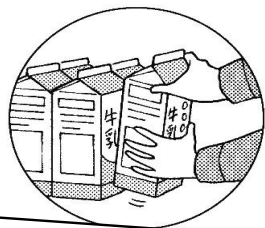
一人ひとりの行動が大きな削減につながります。身近なことから始めてみましょう。

給食を残さずに食べる

すぐに使うなら、手前の商品を買う

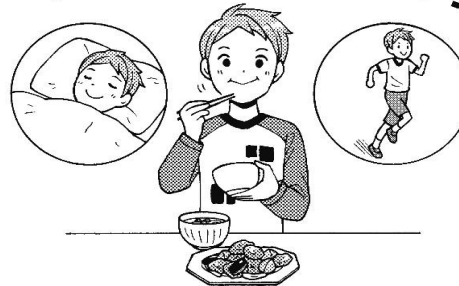
必要な分だけ買う

期限表示を正しく理解する



駒形中の給食では、9月24日までに1270kgの給食と898本分の牛乳が残菜として捨てられてしまいました。この量はおよそ7日分の給食をまかなえる量です。この量を聞くととても多い量ですが、1日の1人分量に換算すると43g。およそスプーン3口分です。なんだか食べられそうな気がしてきませんか？食品ロスは毎日の積み重ねで大きな量になってしまいます。ちりも積もれば山となる。毎日、給食を残さず食べることを心がければ食品ロスがゼロになる日が近づいてきます。

## 免疫力を高めよう！



細菌やウイルス、毒物などの異物が体に侵入してきた時に、それを追い出して体を守る仕組みや働きのことを免疫といいます。免疫力を高めるためには、「バランスのとれた食事」をとり、「十分な睡眠」と「適度な運動」を心がけましょう。

秋はお月見の季節  
10月18日は十三夜  
給食に「みたらしだんご」を出します。



## ○×クイズ 秋の食べ物くり

- ①食べているのは植物の種子の部分である。○か×か？
- ②くりは昔、主食として食べられていた。○か×か？

【答え】

- ①正解は○です。食べている部分は、果実の種子です。炭水化物、ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCなどを含んでいます。
- ②正解は○です。米が日本人の主食となるまで、くりなどの木の実はエネルギー源として重要な食料でした。

## 栗は秋の味覚です！

10月28日の給食には「栗入り炊き込みごはん」が出ます。季節を感じながら食べましょう。



世界に誇れる日本語

## もったいない

環境分野でノーベル平和賞を受賞したケニア人のワンガリ・マータイさんは、「もったいない」という日本語に感銘を受けたそうです。「もったいない」は、3Rを一言で表すことができ、命の大切さや地球資源への尊敬の意味もあります。



## ごみを減らす 3R

3Rとは、資源を循環させながら利用し続けるための方法です。

リデュース Reduce	マイバッグを使うなどごみの発生を減らすことです。
リユース Reuse	くり返し使ったり、必要な人に譲ったりすることです。
リサイクル Recycle	資源として再生利用することです。

### そのほかの「R」

リフューズ (Refuse/断る)  
リペア (Repair/修理して使う)



\* 毎日の食材の産地は、給食黒板横に掲示しています。  
\* 果物以外は、全て加熱しています。  
\* 行事・その他により、献立を変更する場合があります。



