

平成 31 年 3 月 4 日 (月)

中央学校給食センター

【献立名】 ダイシモチ麦ごはん 牛乳 さけのガーリック焼き
キャベツとわかめの酢の物 高野豆腐の卵とじ



【ひとロメモ】

好き嫌いなく食べよう

(健康によい食事のとり方)

みなさん、好き嫌いがありますか。なぜ「好き嫌いしないで食べましょう」と言われるのでしょうか。好きなものばかり食べていると、体に必要な栄養がかたよって、病気にかかりやすくなったり、疲れやすくなったりします。また、みなさんは人生の中で一番たくさんの栄養が必要になる成長期でもあります。一つの食べ物の中に、体が必要とする全ての栄養を含んでいる食べ物はありません。

食べ物には、様々な栄養が含まれているので、いろいろな食べ物をバランスよく食べることが大切です。苦手な食べ物も少しずつ食べるよう、がんばりましょう。

【献立名】

麦ごはん 牛乳 さばのみそだれかけ 食べて菜のおかかあえ
かきたま汁



【ひとロメモ】

食品ロスについて知ろう

(勤労と感謝)

日本では、まだ食べられるのに賞味期限切れや食べ残しなどで捨てられている食品が2015年度1年間で646万トンあります。このように、捨てられている食品を「食品ロス」といいます。

みなさんが毎日食べている食品は、たとえば農作物の場合、種をまいて肥料をやったり、草取りをしたりして、収穫までに農家の方が、多くの手間をかけて作っています。また、農作物が育つためには、太陽や土や水など、多くの貴重な資源があって、収穫できるのです。

食べ物を捨てるということは、このように、生産者の労力や貴重な資源を無駄にしまうことにもつながります。

食品ロスを少しでも減らすように、食べ残しをしないなど、一人ひとりができることを考えてみましょう。

平成31年 3月 4日(月) 飯山学校給食センター

【献立名】 ダイシモチ麦ごはん 牛乳
さけのガーリック焼き キャベツとわかめの酢の物
高野豆腐の卵とじ

《今日の丸亀産の食材》
米、にんにく、キャベツ



【ひとロメモ】

食品ロス

(勤労と感謝)

今日のめあては「食品ロスについて知ろう」です。

日本では、まだ食べられるのに賞味期限切れや食べ残しなどで捨てられている食品が、2015年度1年間で646万トンあったそうです。このように捨てられている食品を「食品ロス」といいます。みなさんが毎日食べている食品は、たとえば農作物の場合、農家の方が種をまいて肥料をやり、草取りをして、多くの手間をかけて作っています。また、農作物が育つためには、太陽や土や水など、多くの貴重な資源があつて、やっと収穫できるのです。食べ物を捨てるということは、このように、生産者の労力や貴重な資源を無駄にってしまうことにもつながります。食品ロスを少しでも減らすように、食べ残しをしない、食べられる量を見極めるなど、一人ひとりができることを考えてみましょう。