

10月給食たより

きゅうしょく た さくせん かんが 北空知圏学校給食センター

給食を食べきる作戦を考えよう!

◎食べきると、どんないいことがあるの?

毎日の給食は、みなさんの成長に必要な栄養をバランスよくとれるよう、考えて作られています。残さず食べきると、栄養がしっかりとれるだけでなく、いいことがたくさんあります。

元気大きく成長

できる

体の成長に必要な栄養がとれるので、元気に運動や勉強、遊びを頑張ることができます。



たくさんの味や食べ物に出会える

はじめての料理や食材に出会い、味わう体験を通して、好き嫌いをなく食べられるようになっていきます。



給食作りに関わった人がよろこぶ

給食作りに関わる、生産者さん、お店屋さん、調理員さんなど、多くの人がよろこびます。



すっきりする!

食器がきれいにからっぽになると、気持ちがすっきりして、片付けも楽になります。



地球に優しくなれる

食べ物をムダなく食べることができれば、食べ物を捨てずにすみます。捨てられた食べ物を燃やすと二酸化炭素が発生し、地球環境に悪い影響をあたえます。食べ物を残さず食べることで、地球に優しくなれます。



★どうしたら、給食を食べきることができるでしょうか。食べきるための作戦を考えてみたいと思います。みなさんは、できそうな作戦はいくつありますか?

自分に必要な量を盛りつけてもらう



準備を早くして食べる時間を長くする



好きな食べ物から先に食べる



苦手な食べ物から先に食べる



休み時間に体を動かしておなかをすかせる



食べることに集中してよく味わって食べる



給食作りに関わった人をおもい浮かべる



いろいろな食べ物を好きになるように興味をもつ



食べ物を大切にしよう

10/30 食品ロス削減の日



「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことをいいます。「食品ロス」は食品メーカー、飲食店、家庭、学校給食の食べ残しなども「食品ロス」になります。もし、一人がたった一口分だけ残したとしても、それが、10人、20人、30人が集まればすごい量になります。「食品ロス」は、食べ物が無駄になり、とてももったいないことです。減らすために一人ひとりができることを考え、実践してみましょう。

10月 食品ロス削減月間

