



給食だより

小山中学校給食共同調理場 R5

秋の深まりを感じる季節になりました。寒くなってくると心配なのは、風邪・ノロウイルス・インフルエンザなどのウイルスですね。もちろんコロナウイルスもです。ウイルスは空気中から知らない間に私たちの体に入って来ます。そのウイルスに打ち勝つためには免疫力を高めることが大切です。免疫力を高める方法はバランスのとれた食事と規則正しい食生活です。日頃から体に良い食事を意識し、ウイルスに負けない体を作りましょう！



小山中学校区の栄養士から ☆11月号

小山中学校区小中一貫教育事業のなかの健康部会の取組として、共通献立を提供することとなりました。小山中、小山一小、若木小、小山城北小が統一で11月の献立として実施します。ご家庭でも是非、話題にしてみてください。

いい歯の日 献立(11月7日)

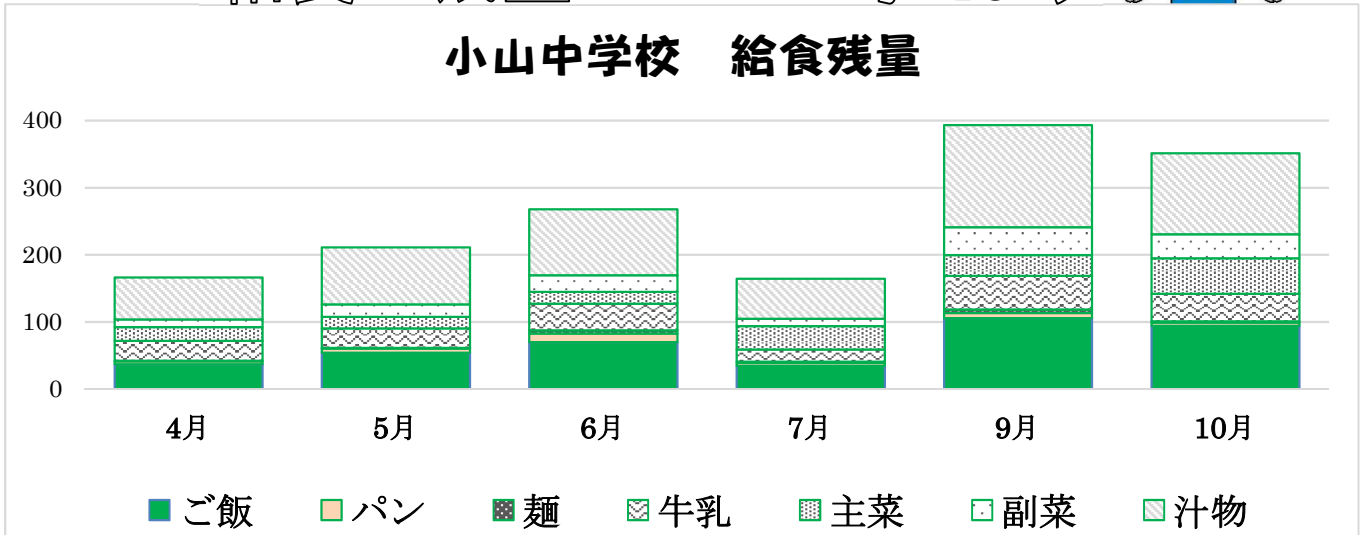
<p>【 献 立 】</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ビビンバ丼 ・牛乳 ・茎わかめ卵スープ ・豆乳パンナコッタ 	<p>11月8日は「いい歯の日」です。丈夫な歯やアゴの成長には、よくかんで、必要な栄養素を補給することが大切です。今回は8日が「おやまわ食の日」なので7日に実施します。歯と口の健康に深く関わる栄養素を紹介します。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① カルシウム：歯の原料となる栄養素です。むし歯を予防する歯の【再石灰化】に重要な働きをします。牛乳・小魚・海藻類・大豆などに多く含まれます。 ② タンパク質：歯の土台となる栄養素です。筋状のタンパク質の間にカルシウムが入り込んで、丈夫な歯ができます。肉類・魚介類・卵・大豆などに多く含まれます。 ③ ビタミンD：カルシウムの吸収を助けます。さんま・かつお・しいたけ・エリンギなどに多く含まれます。 <p>統一献立では、歯の成長に関わる、かみごたえのある食材をたくさん取り入れてみました。歯と口のことから、体全体の健康を考える機会にしてみたいかがでしょうか。</p>
---	---

11月23日は勤労感謝の日

勤労感謝の日とは「勤労を尊び、生産を祝い、国民がたがいに感謝しあう日」と1948年に法律で定められました。普段食べている給食にもたくさんの人が関わっています。食材を作っている農家の方々、食材を選んで運んでくれる八百屋・肉屋・魚屋の方々、食材をおいしい給食にしてくれる調理員さん、多くの方が働いてくれているおかげで毎日給食を食べることが出来ます。これは給食に限らず普段食事を作ってくれているお家の方にも言えることです。日頃食事を作ってくれている人に感謝の気持ちを示しましょう。



給食の残量について考えよう



日本では食品ロス（本来食べられるのに捨てられている食品）が多いことが問題となっています。日本国内の1年間の食品ロスの量は、世界中で行われている途上国などへの食料援助の量の約2倍にもなるのだそうです。

ここ小山中学校も例外ではなく、以前よりも残量が増えてきているようです。上のグラフを見てみると、9月は小山中学校全体で400kgの残量があるのがわかります。給食委員会で各クラスに呼びかけをして、10月は少し減りましたがまだ370kg弱の残量がありました。特にご飯や汁物・牛乳の残量が多いようです。

自分のクラスの残量はどうですか？ひとりひとりが好き嫌いをせずに1食分の給食を食べることが出来ていますか？残すことが当たり前ようになってはいませんか？給食の残量について改めて考えてみましょう。

◎残量を減らすポイント◎

<p>①給食当番は配膳の際の盛り残しがないようにしましょう。</p> <p>配膳で残ってしまうと、そのまま残量になってしまうことが多いので、うまく分けるようにしましょう。</p>	<p>②苦手なものを食べる努力をしよう。</p> <p>苦手だからといって最初から、まったく食べない人も見かけます。苦手な食べ物も少しずつ食べる努力をしたいと思いますね。</p>	<p>③食するときの姿勢を意識しよう。</p> <p>姿勢が悪いと胃が圧迫され食べ物がスムーズに入りません。姿勢を正して食べましょう。</p>
<p>④クラス内で残量を減らす呼びかけをしよう。</p> <p>クラスによって残量に差があります！自分のクラスの残量が減るようにお互いに呼びかけましょう。</p>	<p>⑤作ってくれた調理員さんの気持ちを思いやろう。</p> <p>調理員さんは返ってきた食缶に残量がたくさん残っていたらどんな気持ちになるでしょうか。想像出来ますよね？作ってくれた人への感謝の気持ちを残量ゼロで示しましょう。</p>	<p>目指せ！残量ゼロ</p>

「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると！

もう一口

食べる努力をしてみよう



給食で苦手な食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないなー」「残しちゃおうかなー」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。