

給食だより




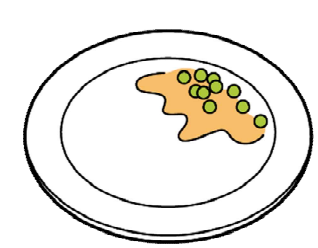

中野区立明和中学校

11月の給食目標 感謝の気持ちをもって食事をしよう

秋も深まってきました。11月23日は勤労感謝の日で、「勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう」ことを趣旨としています。もともと、「新嘗祭^{にいなめさい}」という、天地自然の神々に感謝し、収穫を喜び合う日でした。食べ物に感謝の気持ちを持つという意味で、食品ロスについて考えてみたいと思います。

食品ロスを減らすためにできること

食品ロスの半分近くは家庭からでてきます。家庭の食品ロスは、①調理の時の皮のおきすぎ②食べ残し③買ったのに食べずに捨てるの大きく3つに分類されます。食品ロスをへらすためにできることを、右の図を参考に各ご家庭で考えていただければと思います。

| 過剰除去 | 食べ残し | 直接廃棄 |
|--|---|--|
|  |  |  |
| 野菜や果物などの皮を必要以上に厚くむいたり、腐らせて取り除いたりすること。 | 料理を多く作りすぎて、食べ切れなかったり、傷んだりして捨てること。 | 消費期限や賞味期限がすぎたことなどが原因で手をつけずにそのまま捨てること。 |

明和中の給食での食品ロス対策

- ・人参の皮やキャベツの芯などは鶏がらと一緒にスープをとるのに使っています。
- ・ブロッコリーの芯などは、皮をむきサラダに使用しています。
- ・適正な量をおいしく調理して、残菜が少なくなるようにしています。

感謝の気持ちを込めて残さず食べよう



食事は、食にかかわる人たちだけではなく、自然の恩恵のうえに成り立っています。食べ切れずに残すと、そのまま捨てられて、食べ物や労力が無駄になってしまいます。食べ切れる量を盛りつけてもらい、残さず食べるようにしましょう。



給食は多くの人に支えられています

給食がわたしたちのところに届くまでに、多くの人がかかわっています。魚をとったり、牛や豚などを育てたり、米や野菜をつくったりする人、食べ物を運んだり売ったりする人、給食の献立を考える人、献立をもとに給食をつくる人などです。これらの人たちの苦労や努力に支えられて、わたしたちは、給食を食べることができます。



給食試食会

9/7(木)に給食試食会を実施しました。昨年度よりも多くの保護者の方にご参加いただきました。

栄養士から明和中の給食についての説明がありました。

保護者の方からは、「一食一食とても丁寧に安全に美味しく作られている事がわかりました。」「生徒がいつも食べている味や量を知ることができて安心しました。」など様々な感想をいただきました。



試食会の準備は、PTAのイベント委員の方々を中心に行いました。当日の配膳もお手伝いいただきました。

東京産の食材を給食で食べよう

本校では、東京産の野菜を積極的に使っています。地場産物に感謝して大切に食べましょう。11月の東京産の野菜は、白菜、チンゲン菜、かぶ、人参、キャベツ、小松菜、ねぎ、ほうれん草、大根、さつまいもです。(天候等の事情により変更になる場合があります。)



11月給食栄養価

| | 1人1食 kcal | たんぱく質 % | 脂質 % | カルシウム mg | マグネシウム mg | 鉄 mg | 亜鉛 mg | Va μg | VB1 mg | VB2 mg | VC mg | 食塩 相当量 g | 食物繊維 g |
|---------|--------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|----------|-----------|-----------|----------|----------------|-----------|
| 今月平均摂取量 | 745 | 15.8 | 29.3 | 378 | 118 | 3.4 | 3.7 | 624 | 0.45 | 0.69 | 37 | 2.9 | 8.9 |