

給食だより



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、「^{にいなめさい}新嘗祭」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

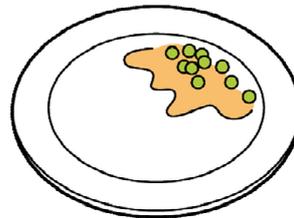
食品ロスの半分近くは家庭からでてきます。家庭の食品ロスは、①調理の時の皮のおきすぎ②食べ残し③買ったのに食べずに捨てるの大きく3つに分類されます。食品ロスを減らすためにできることを、右の図を参考に各ご家庭で考えていただければと思います。

過剰除去



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。

食べ残し



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。

直接廃棄



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。



学校保健委員会



10月3日(木)に学校保健委員会が実施されました。学校給食に関する衛生管理についての報告をしましたので、一部紹介します。

●給食室における衛生管理の確認

・作業工程表(時間・料理・作業・担当者を明記した表)、作業動線図(料理に使う食材が調理や配食される場所等を明記した図)を作成し、衛生的に調理している。

●検体の実施や調理従業者の体調管理の徹底

・調理従事者は、食中毒の原因となる菌を保菌していないか、月二回検体を提出している。また、調理従事者・調理従事者の家族が胃腸炎等疑われる場合は調理に従事しない等、給食室では、衛生管理を徹底し、作業に取り組んでいます。

また、全体を通し、いくつか栄養について質問がありました。



Q. 運動後、子どもにプロテインを摂取させていたがよいのでしょうか。

A, 筋肉をつけるためにプロテインが必要かという、かならずしもそうではありません。プロテインの袋にも記載がありますが、まずは3食の食事を主食・主菜・副菜を揃えてとることが大切です。食事から十分なたんぱく質を摂ることができていれば、プロテインは必要ないと言われています。また、運動後はたんぱく質に加え、糖質を補うことが大切です。(エネルギーが足りないと、筋肉からエネルギーを作り出すため、筋肉のたんぱく質が破壊してしまうため)上手に食べ物を組み合わせることで体づくりをしていきましょう。

運動後の食事例) 鮭おにぎり(糖質・たんぱく質)+ヨーグルトドリンク(たんぱく質)

ハムチーズサンドウィッチ(糖質・たんぱく質)+100%オレンジジュース(糖質) など



★疲労回復や筋力アップのために練習後30分以内のたんぱく質摂取は有効とされています。プロテインの長所は手軽さなので、運動後、食事が用意できない・食欲がなくて食べ物が喉を通らない時などに活用していきましょう。

Q. 子どもにエナジードリンクを与えても大丈夫ですか。

A, エナジードリンクには、眠気を覚ましたり、集中力を高めたりするといった効果がありますが、これはカフェインによるものです。エナジードリンクのカフェ飲料はコーヒーやコーラなどよりもたくさん含まれるものがあり、子どもには過剰摂取になる場合があります。過剰に摂取すると、いらいらや頭痛、震え、下痢、動機、吐き気など様々な症状が現れる場合があります。さらに、カフェインには依存症もあるため日常的な摂取は控えることが大切です。

1日のカフェイン摂取量の目安: 13歳以上18歳未満→2.5mg/体重/日

例) 13歳 50kgの場合→2.5(mg)×50(kg)=125mg

目安量はありますが、カフェインの感じ方には個人差があるため、摂取量が少量でも何らかの症状が現れる場合もあります。



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、大根、キャベツ、ねぎ、さといも、白菜、ほうれん草です。(天候等の事情により変更になる場合があります。)

