

6月 ぱくぱく

発行：令和3年6月
小林東方学校給食センター

梅雨に入り、ジメジメと雨の多くなる季節がやってきました。この時期は気温の変化が激しく、疲れやだるさから食欲も低下しがちになります。バランスのよい食事を心がけ、手洗い・うがいなど身近な衛生に気をつけて過ごしましょう。



まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理中の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体で様々な取り組みを行う必要があります。



*食糧援助量：食糧不足に直面している発展途上国に対し、米、小麦、とうもろこしなどの穀物の支援を目的とした無償資金協力。

毎日茶碗1杯分のご飯を捨てている...

日本の食品ロスを国民一人あたりに換算すると、毎日約132g(お茶碗1杯分)のご飯を捨てていることとなります。「もったいない」の意識を持ち自分にできることを探してみましょう。

◆◆◆◆◆自分でできる！ 家族と取り組む！ 食品ロスを減らす工夫◆◆◆◆◆

- ・余った食材や料理は、別の料理に活用して食べきる。
- ・加工食品の表示を正しく理解する。
- ・陳列されている賞味期限の順番に買う。
- ・賞味期限の近い値引き商品を買う。
- ・食べきれぬ分量を注文し、食べ残しを出さない。



知ってほしい フードバンクの取り組み

フードバンク活動とは、まだ安全に食べられるのに、パッケージが破損した、印刷ミスがあったなどの理由で食品ロスになってしまった食べ物を集めて、必要としている人や施設などに無料で提供する取り組みです。必要としている人に食べ物を届けると共に、食品ロス削減の方法の一つとして、すすめられています。



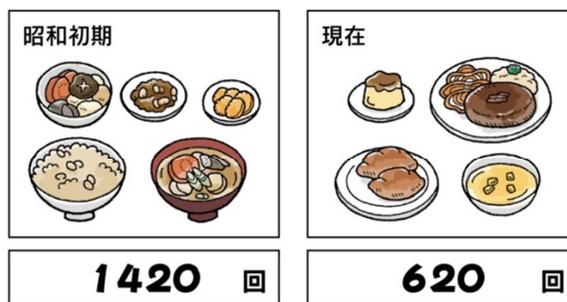
歯と口の健康週間 6/4~6/10

丈夫な歯で、しっかり噛むことは、健康な生活をするためにとても大切です。

よく噛んで食べると、満腹感が得られて食べすぎを防ぐほか、だ液がたくさん出て消化・吸収をよくしたり、むし歯予防になったりします。また、脳の血流がよくなり、記憶力や集中力を高める効果があるといわれています。食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



現在の食事は噛む回数が減っている!?



昭和初期の食事は、噛みごたえのある野菜や豆類が多く使われていたといわれています。

現在の食事は加工した食べ物や油が多く使われていて、やわらかく口当たりのよい食品が多いため、噛む回数が減ってきています。

食品の噛みごたえ度



◆ 給食に関する感想などをぜひお聞かせください。下の欄に記入後、切り取って、学級担任の先生を通して給食センターへお返しください。

() 学校 () 年 お名前 ()

.....

.....

.....