6月 ぱくぱく

発行：令和４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になりました。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管理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ことが必要です。



※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になります。「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。
- 陳列されている賞味期限の順番に買う。
- 食べきれる分量を注文し、食べ残しを出さない。
- 加工食品の表示を正しく理解する
- 賞味期限の近い値引き商品を買う。

きりとり

◆ 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（　　）

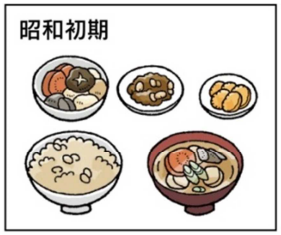
歯と口の健康週間　6/4～6/10



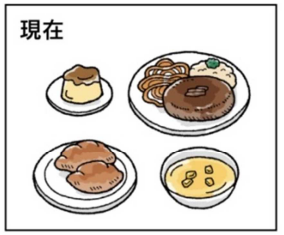
よくかむことの効果

よくかむと脳の中の満腹中枢が刺激されて、食べすぎを防ぎます。 	あごの筋肉を動かすことで脳の血流量が増え、脳を活性化します。 
よくかむとだ液が出て食べ物ののみ込みや消化・吸収を助けます。 	かむことによって出ただ液の働きで、むし歯を予防します。 

現在の食事は噛む回数が減っている !?



1420 回



620 回

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。

たくさんのコメントありがとうございます!

毎日楽しみにしながら親子で献立表を見ています。「食べるの最後になるけど苦手な物も食べてるよ」「牛乳も飲めたよ」等話してくれています。　南小１年保護者

４月初めての給食から元気もりもり、美味しくいただけました。自宅でも、スピード、量ともに上昇中です。ありがとうございます！　南小１年保護者

いつも美味しい給食を作って下さってありがとうございます。私はあまり野菜が好きではありません、なので少し減らしています。これからもおいしい給食を作って下さい。

細野小４年　児童

朝ごはんを食べる前に今日の給食と夜ご飯のメニューを聞いてくる息子。献立表を見て「やったー！！」と言って登校して行きます。給食を楽しみにしているのを見ると、親子だなと感じます。

須木小４年　保護者