



給食だより

令和2年 6月
墨田区立第三吾嬬小学校
校長 川中子 登志雄
栄養士 木村 佳子

学校再開に伴い、給食も始まります。6月は、感染リスク低減のために配膳時間を短縮できるメニューにしました。なるべく2つの食器程度で配膳が済むよう、サラダや和えものを減らし、その分の野菜を汁物や煮物に入れます。

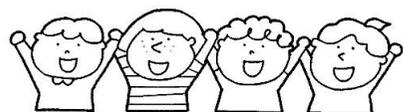
1年生にとって初めての給食・在校生にとっては初めての給食が、おいしく楽しい給食になるよう、調理員とともに連携してまいります。



6月は環境月間

地球を大切にするために、できることを考えましょう。

世界の合言葉 MOTTAINAI



ノーベル平和賞を受賞した、ケニアの環境保護活動家ワンガリ・マータイさんは、日本語の「もったいない」という言葉に感銘を受け、持続可能な社会を目指すMOTTAINAIキャンペーンを世界で展開しました。MOTTAINAIは世界に広がっています。

食品ロス削減

自分でできることを考えてみよう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには1人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。



Q. どうして食品ロスが問題なの？

A. 日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけでなく、食料をつくり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。



6月4日から10日は歯と口の健康週間



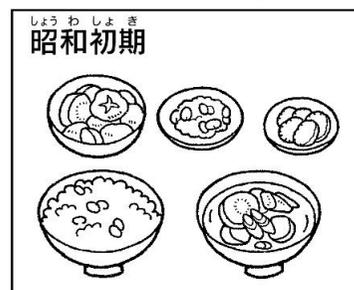
おいしく食べるには、歯と口の健康が大切です。かみごたえのある食べ物を食べてかむ力をつけましょう。

よくかむことの8大効

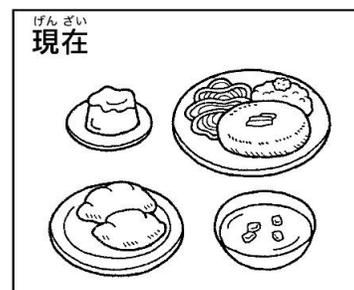
ひ 肥満予防	み 味覚の発達	こ 言葉の発音はっきり
ぜ 全力投球		の 脳の発達
いー 胃腸快調	が がん予防	は 歯の病気の予防

〈学校食事研究会「よく噛む」8大効用〉

現在の食事はかむ回数が減っている



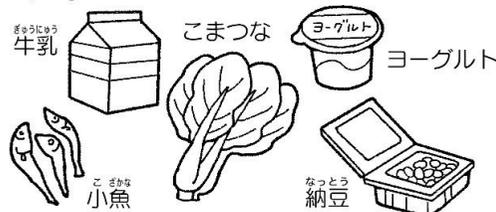
昭和初期 1420 回



現在 620 回

昭和初期の食事は、か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。現在の食事はかみごたえのあまりない、やわらかい食品が多く、かむ回数が減ってきています。

歯を強くするカルシウムが多い食べ物



歯のおもな構成成分はカルシウムです。カルシウムは、牛乳・乳製品や小魚、青菜などに多く含まれています。カルシウムは日本人が不足しがちな栄養です。意識してとるようにしましょう。

※特別な事情で連続5日以上欠席し給食を停止する場合は、5日前までに担任へご連絡ください。
※給食の食材や献立は、変更する場合がありますので、ご了承ください。
※給食準備中、全員にマスクの着用をお願いしておりますのでご準備ください。

