

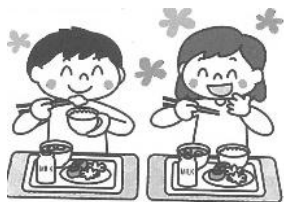
茨木市立中条小学校 栄養教諭
発行日：2023 年 6 月 8 日

6月は「食育月間」、毎月19日は「食育の日」です。「食育」とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と、バランスのよい「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育むことです。

みなさんが思い浮かべる「食育」とは、どんなものなのでしょうか？



食事の重要性、食事の喜びや楽しさがわかる。



心と身体の成長のために、どんな栄養や食事をとればいいかわかる。



食べ物の質や安全を考えて、自分で選ぶことができる。



食べ物を大事にして、生産、調理など食事に関わる人に感謝する心を持つ。



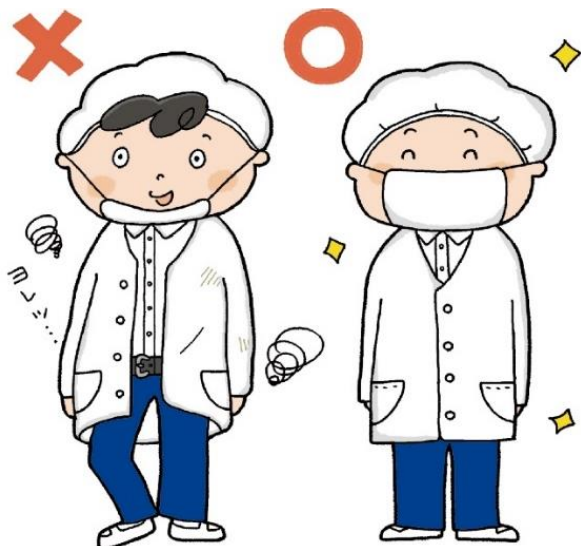
食事のマナー、誰かと一緒に食事をする時のマナーが身についている。



日本の食文化や食に関わる歴史などを理解し、尊重する心を持つ。



給食当番の服装はばっちりですか？



最近、給食当番の服装がとても気になります。マスクをあごにつけていたり、マスクをつけていなかったり、三角巾やぼうしをつけていなかったりする人がいます。

清潔な身支度をする理由は、見た目だけの問題ではありません。みんなが衛生的で安全な給食を配って食べるために、とても重要なことです。

また、担任の先生にマスクを借りたら、次の日には必ず新しいものを返すようにしましょう！



がつ にち げつ にち きん
6月12日(月)～16日(金)は

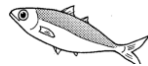


いばらきしがっこうきゅうしょく しゅうかん 茨木市学校給食エコ週間です

みなさんは、毎日の給食をおいしく食べられていますか？給食でどれくらい食べ物が
むだになっているか、残ったものはどうなるのかと、考えたことがありますか？
食べ物の大切さや給食の食べ残しを減らす工夫、自分たちにできる取り組みをぜひ考
えてみましょう！



きゅうしょく しゅうかん 給食エコ週間クイズ



【もんだい★1】 昨年、エコ週間をしたときの中条小学校の食べ残しは、1人あたりどれく
らいだったでしょうか？

- ① スライスチーズ はんぶん (やく10グラム)
- ② おちゃわん はんぶん (やく60グラム)
- ③ 食パン はんぶん (やく30グラム)



【もんだい★2】 日本では、1人あたり1日にどれくらいの量の食品ロスがあるでしょうか？

- ① にぎりずしのごはん 1 こぶん (やく15g)
- ② おちゃわん 1 ぱいぶん (やく120g)
- ③ どんぶり 1 ぱいぶん (やく200g)



【もんだい★3】 「食品ロス※」を減らすために私たちができることとして、合っているもの
はどれでしょうか？(※食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです)

- ① 自分が食べる分だけとり、食べのこしをへらす。
- ② 家にある食べものの消費期限や賞味期限を確認し、食べきるようにする。
- ③ 家に残っているものを確認してから買い物に行き、むだな買い物をしないようにする。

こたえ

【もんだい★1】 ① スライスチーズ はんぶん (やく10g)

多いですか？少ないですか？1人分だとスライスチーズははんぶんですが、中条小学校には
やく1000人いるので、全体ではスライスチーズ500枚分ということになります。

【もんだい★2】 ② おちゃわん 1 ぱいぶん

【もんだい★3】 ①②③ ぜんぶ合っています

1人1人が食品ロスを減らすことを考え、できることから始めてみましょう！

