

給食だより

令和6年10月 墨田区立吾儒立花中学校

「もったいない」の心を大切に

～10月は「食品ロス削減月間」です～

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨てる「食品ロス」が問題となっています。大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。



10月16日は国連が定めた「世界食料デー」で、世界の食料問題を考える日です。また、日本では10月30日を「食品ロス削減の日」、10月を「食品ロス削減月間」と定め、食品ロスの削減に向けた取組を集中的に行っています。

ロスを減らす

賞味期限

の表示について

日持ちする食品には「おいしく食べることができる期限」の賞味期限が設定されます。さらにその中で、賞味期限が3か月を超えるものは年月日ではなく年月で賞味期限が表示されているものがあります。この場合、書かれている月の末日が期限となります。

その月いっぱい賞味期限とすることで製造や流通段階でのロス削減となる、企業側にも環境負荷にもメリットのある仕組みです。家庭では期限表示を確認して「もったいない」を減らし、食品ロスの削減を心掛けてみてください。

賞味期限が年月表示になると

配送の効率化

賞味期限の延長

保管スペースの確保

CO2排出削減

等が見込まれます。



スポーツと栄養

パリで開催されていたオリンピックやパラリンピックでは、たくさんの日本人選手が活躍していました。スポーツをするにはトレーニングだけでなく栄養も大切な要素となります。

トップアスリートは一人一人に合ったメニューが組まれていることありますが、中学生の生徒の皆さんが部活などで頑張るにはどんな栄養のとり方をすると良いのでしょうか。

部活を頑張る中学生にも バランスの良い食事

筋肉を作るたんぱく質は大切ですが、エネルギーやビタミン、ミネラルもしっかりとる必要があります。

基本的には9月号の給食だよりにあるようなバランスの良い食事をとっていただければプロテイン剤などは必要ありません。



※特別にスポーツ栄養についてのご相談がある場合は学校までご連絡ください。



世界の料理や食文化を知ろう⑤

イギリス



10月号のテーマはイギリスです。イギリスのブリテン諸島は高緯度にあり、冷涼な気候のため育つ作物がじゃが芋や一部の野菜などに限られています。有名なイギリス料理のフィッシュアンドチップスにはじゃが芋が欠かせません。

給食に登場するイギリスの料理

スコッチブロス

イギリスの北部スコットランドでは、その土地でとれる野菜と羊肉などを煮込んだスコッチブロスがあります。伝統的なイギリスの味を楽しんでください。

