

食育だより

令和4年10月号

大牟田市中学校給食センター



10月は「食品ロス削減月間」
10月30日は「食品ロス削減の日」
食品ロスについて考えてみましょう

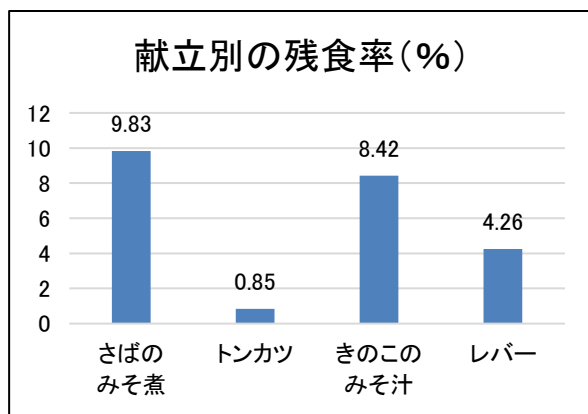
「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020年度は約522万tと推計されています。これは、1年間の世界の食料支援量420万トンの1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。みなさんはこの事実をどう感じますか？



大牟田市の中学生の給食では… (R4.6月の残食調査の結果より)

残食の少ない
学校は…

- 1 松原中 2.8%
- 2 田隈中 3.3%
- 3 橘中 3.4%



1日あたりの平均残食率
4.7%

食べ残しの1ヶ月の合計量
1.3t

食べ残しの1日の平均量
65kg

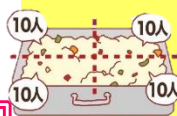
人あたりの1食の食べ残しの平均量
25g 1人あたりにすると、たった2口程度の量です

残食が少ない学校は、どんなメニューの日も返却された食缶はほとんど空です。残食の多い学校は、カレーやから揚げなど、好きなメニューの残食は少ないようですが、魚料理の日や野菜、きのこが入った料理になると、びっくりするほど食缶に残って返ってきます。

食べるのも残すのも自分次第です。しかし、何のために食べるのか考えてください。何よりも自分の体の健康のためです。給食では、中学生の成長期であるみなさんに必要な量が出ています。少ししか食べていない人や、好き嫌いをしている人は今より一口でも多く食べることを心がけてみましょう。

《残食を減らすためにできること》

注ぎ方を工夫しよう



目安をつけて注ぎ分けると、たくさん余ることがなくなります。

準備を早く済ませよう

準備を早く済ませれば、食べる時間を長く確保することができます。



協力しておかわりしよう

一人一人がしっかり食べることが大切です。余ったらみんなで協力して食べましょう。



苦手なものから食べよう

嫌いなものを最後まで残して食缶に返している人をよく見ます。苦手なものも頑張っておきましょう。



食育キャッチボール

★保護者のみなさまへ

簡単でおいしい「我が家の野菜入り朝食のおかず」をぜひ教えてください。また、給食のメニューや食についてご質問やご意見なども教えてください。この紙の裏面に記入いただき、各中学校（給食担当）の先生にお渡しください。締め切りはありませんので、いつでもお便りください。

★各中学校の給食担当の先生方、お手数ですが「中学校給食センター」に送付をお願いいたします。





宮原中・松原中で食についての話をしました



9月に給食センターの栄養教諭が、宮原中と松原中で成長期である中学生に必要な栄養についての話をしました。カルシウムや鉄分がなぜ大人よりも多く必要なのか、朝ごはんを食べるとどんないいことがあるのか、少しの工夫で献立の栄養バランスが良くなることなど中学生に知っておいて欲しいことを伝えました。

成長期に必要な栄養素

年齢(歳)	性別	エネルギー	日本人の食事摂取基準より		日本人の食事摂取基準より		日本人の食事摂取基準より		
			たんぱく質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンC	
12~14	男	2600	60	1000	10	800	1.4	1.6	100
12~14	女	2400	55	800	8.5	700	1.3	1.4	100
15~19	男	2700	65	750	7.5	900	1.4	1.6	100
15~19	女	2050	50	650	6.5	700	1.1	1.2	100

エネルギー タンパク質 カルシウム
鉄 ビタミン

成長期に必要な栄養素はたくさんの食品に含まれている

好き嫌いせず、様々な食品をバランスよく食べることが大切!

体の成長は今しかできない



話の最後に、普段は見ることのできない、給食センターでの作業の様子を動画にして流しました。実際に講話の中で流した動画を YouTube で公開しています。ぜひ家族で見、給食についての話をしてくださいね。

動画を見た生徒の感想より



ぼくたちから見えないところで頑張っている給食を作ってくれて、とても感謝したいです。給食を食べられることが幸せなことだと学ばされました。

給食センターの動画を見て、調理員さんが何度も手間をかけて給食を作っていると考えると、自分たちにはできることは、もっと残食を減らし、食器などの片付けのルールを守ってすることだと思いました。

給食センターで一つ一つ手作業で、大量の給食を作るのはとても大変だと思いました。私も将来、このような仕事に就きたいと思っていたので、とても勉強になりました。



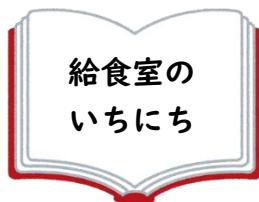
感想には、多くの生徒が調理員さんへの感謝の言葉を書いていました。

ほっとシティおおむたチャンネル「大牟田市中学校給食センター Room Tour」

給食センターには、中学生のみなさんのために安全でおいしい給食を丁寧に作ってくださっている調理員さんがいます。しかし、給食を作っている場所が学校から離れているため、調理員さんの仕事を身近に感じられないことも…調理員さんは、給食をみなさんに届けるために、朝早くから夕方まで頑張っています。この動画で、調理員さんの給食づくりの苦労や愛情が届きますように。



大牟田の給食センターをモデルにした絵本ができました



給食室のいちにち
大塚菜生・文
イシヤマアズサ・絵
出版：少年写真新聞

令和2年度に絵本作家の大塚菜生さんが給食についての絵本を描くために、大牟田市の中学校給食センターの見学に来られました。見学は、みんなが大好きなカレーライスの日でした。仕上がった絵本には、大牟田市のカレーの作り方が忠実に描かれていました。

ぜひこの本を多くの人に読んでもらい、給食について興味を持ってくれる人が増えると嬉しいです。

食育キャッチボール

差支えがなければ、学校名と氏名（ペンネーム）をお願いします。

(中学校) 氏名・ペンネーム ()



このコメントを食育だよりに掲載して【 よい ・ 悪い 】 ご協力ありがとうございました。