

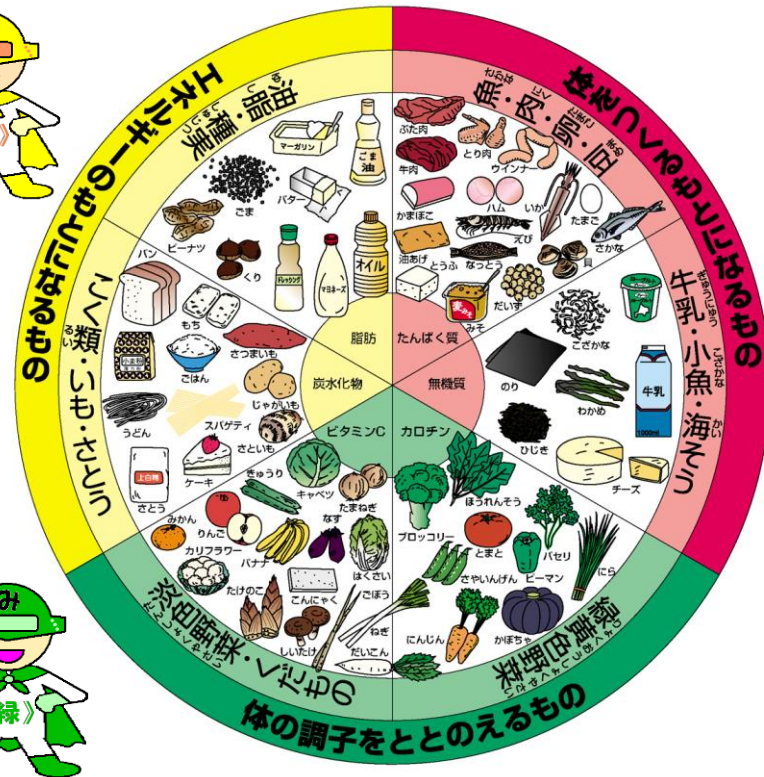


食育だより No.6

令和3年10月11日
荒川区立瑞光小学校
校長 小坂 裕紀
栄養士 小倉 啓代

秋は、スポーツの秋や読書の秋と、運動や勉強に取り組むのによい季節です。また、おいしい食べ物が収穫される季節です。実りの秋、食欲の秋という言葉もあります。食事をしっかり食べて、いろいろな秋を楽しみましょう。

10月 給食目標 食品群の分け方を覚えましょう



先月お知らせした「あきみレンジャー」をさらに栄養素で分けると、左の図のように6つに分かれます。この6つの分類から、不足なく食べるようにすると、栄養のバランスが整います。

栄養バランスの取れた食事を目指そう！

わたしたちの体は、わたしたちが食べたものからつくられています。また、生きるためのエネルギーも食べたものからとり入れています。食べ物にはいろいろな栄養素が含まれ、それぞれ含まれている栄養素の種類や量も異なります。丈夫な体をつくるためにも、元気な毎日を送るためにも、いろいろな種類の食べ物を組み合わせ、栄養をバランスよく取る食事をするのが大切です。

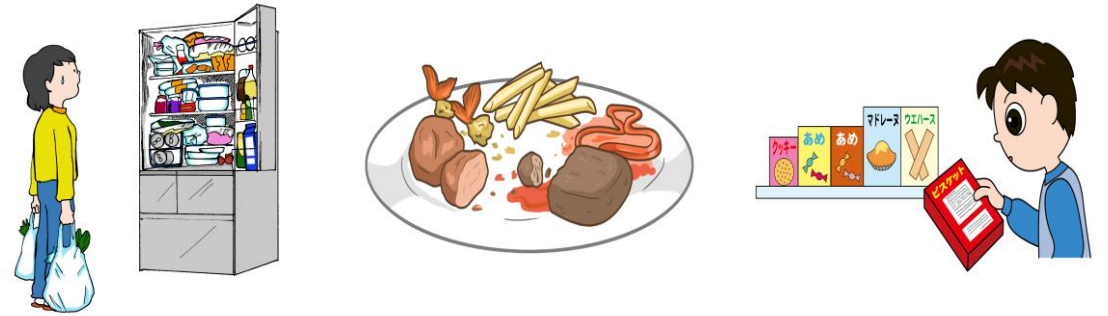
栄養バランスの良い食事をするには・・・

食べ物は、体の中でのおこな働きによって、3つの食品のグループや6つの基礎食品群に分けることができます。このグループからいろいろな食べ物を選んで組み合わせると栄養バランスの良い食事をする事ができます。

食品ロスを知ろう！

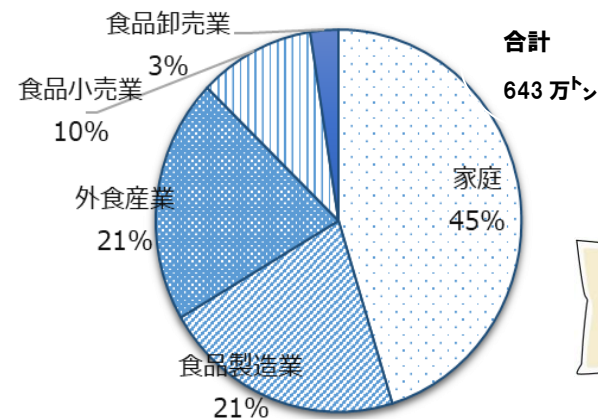
「食品ロス」を知っていますか？まだ食べることができるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。日本で「食品ロス」が一番多く発生している場所はどこだと思いますか？それは「家庭」です。世界全体の食糧援助の量は約380万トンです。日本の食品ロスは、これを大きく上回る、約643万トンでした。（農林水産省「食品ロス量（平成28年度推計値）の公表について」より）令和元年の5月に食品ロスの削減を目指す「食品ロス削減推進法（食品ロスの削減の推進に関する法律）が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、わたしたちができることを考えてみましょう。

- ①無駄な買い物をやめよう
- ②食べ残しをしないようにしましょう
- ③期限前に食べきろう



- ① 買い物前に冷蔵庫をチェックしよう！
- ② 外食したときには食べられる分だけ注文しよう！
- ③ 消費期限は「安全に食べられる」、賞味期限は「おいしく食べられる」期限。

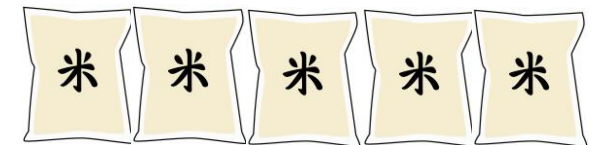
食品ロスはどこから出るの？



○ 1人当たりの食品ロス量 (1日当たり)



ごはん1杯分(約139グラム)
(1年間当たり)



10キロの米袋5袋分(約51キロ)

(平成28年度 国の推計)

