



＜目標＞感謝して食べよう 末広北小学校

Table with 5 columns: Day,献立 (Menu),働く力のもと (黄) (Energy source),血・肉・骨をつくる (赤) (Blood, meat, bone),体の調子を整える (緑) (Body adjustment). Rows include dates from 16th to 30th with specific menu items and ingredients.

食べものを大切にしよう

私たちの食生活は、食べものの命と、人々の働きによって支えられています。食べものを大切にすることについて考えてみましょう。

食事のあいさつは「感謝のきもち」がこめられています

「いただきます」のあいさつは、私たちが生きものの命を「いただいて」いることからきています。肉や魚、米、野菜などすべての食べものには命があります。食べものすべてにありがとうございますの気持ちがこめられています。



「ごちそうさま」は「ご馳走様」と書き、「馳走」は走り回ることを意味しています。このあいさつは、食事を作るために食材を育てたり、集めたり、料理をしたり、かけ回っていただいてありがとうございますの気持ちがこめられています。

「食品ロス」について知ろう

なぜロスを減らす必要があるの？

食品ロスとは、食べられるにも関わらず捨ててしまう食品のことです。日本ではその量が年間522万トン(令和2年度推計)と言われており、私たち国民全員が毎日1人あたり「おにぎり一個分」の量を捨てている計算になります。

- ①環境への負荷：食品ロスは燃やせるごみとして排出され、焼却処理されます。生ごみは水分を多く含むため焼却の際に、多くの二酸化炭素を排出するため環境汚染が心配されます。
②食料問題：日本は食料の多くを輸入に頼っています。世界には未だ栄養不足の国が多く、世界人口の増加により、食料が必要になるため食事を見直す必要があります。

☆11月の中学年の平均栄養価は カロリー629kcal、たんぱく質25.2g、脂質19.9g、食塩2.2g、カルシウム358mg、鉄2.6mg、マグネシウム95mg、ビタミンA219RE(レチノール)

ビタミンB0.39mg、ビタミンB2 0.53mg、ビタミンC27g、食物繊維5.6g、亜鉛3.0mg * 学校行事、物資の都合で献立が変更となる場合があります