

食育だより



2026年3月
みやこ町学校給食センター

Facebook
ページ

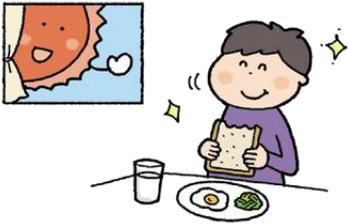
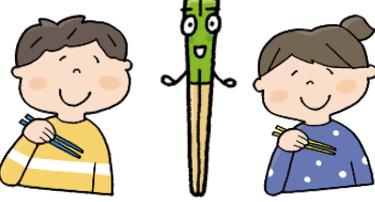


給食の写真などを公開しています。

今年度も残りわずかとなりました。3月は1年の締めくくりの月です。この1年間をふりかえてみて、給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方などはいかがでしたか。元気に充実した毎日を過ごすためにも、次の項目で「できたこと」「できなかったこと」を確認し、これからの食生活をよりよくしましょう。

1年間の総まとめ 食生活をふりかえろう

できたものには にチェックを入れて()、ふりかえりましょう。

<p><input type="checkbox"/> 朝食を毎日 食べることができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 食事の前に石けんで 手洗いができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 食事をよくかんで 食べることができた</p> 
<p><input type="checkbox"/> 自分の体のこと (健康)を考えて 食べることができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 感謝の気持ちをこめて 食事のあいさつができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 苦手な食べ物を 食べることができた</p> 
<p><input type="checkbox"/> はしを正しく 持つことができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 間食は時間や量を 決めて食べることができた</p> 	<p><input type="checkbox"/> 家族や友達と楽しく 食べることができた</p> 



できることは増えましたか？
できなかったことやもう少しがんばりたかったことなど、
新しい学年や学校に向け準備をしていきましょう。



* 食生活を見直すと *

食生活を見直すことは、環境や食料などの問題の改善への一歩になります。持続可能な社会を目指すためには、私たち一人ひとりがどんな行動が必要かを考えて、できることから始めることが大切です。

給食を残さず食べると



食品ロスを減らせます



一人当たりの給食の食べ残しは年間、約 4.3kg です。(令和 6 年度に給食センターに返却された残量から算出)

地産地消を心がけると



二酸化炭素の排出量が減ります



生産地と消費地が遠いと、運ぶ時などに出る二酸化炭素量は増え、近くなると減らせます。

ごはんを一口多く食べると



食料自給率を上げられます



米は自給率 100%なので、一食当たりもう一口多く食べると食料自給率のアップにつながります。

他にも

<p>ごみを分別する</p>	<p>水筒やマイバックを持つ</p>	<p>水を流したままにしない</p>
<p>野菜や果物の皮をむき過ぎない</p>	<p>必要なものだけを買う</p>	<p>冷蔵庫の開閉は短時間で</p>



給食でも無駄なく使って食品ロス

給食でも食べられる部分までとり除き過ぎないように気をつけています。また、ブロッコリーでは、茎もかたい部分だけをとり除いて使用したり、大根では葉の部分を使用したりします。捨てる所を少なくすると、ごみも減らせるし、栄養素をより多くとれるようになります。



ブロッコリーの茎を使用



大根の葉を使用