



あけましておめでとうございます。冬休みは楽しく過ごせましたか？「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を崩さず、元気に過ごせたいでしょうか。休み明けは、どうしても生活リズムが乱れがちになります。学校の生活リズムを取り戻すためには、まず「しっかり食べる」ことが大切です。温かい給食を食べて体を内側から温め、冬の寒さに負けずに元気に過ごしましょう。今月も、皆さんの健康を支えるおいしい給食をお届けします。

1月19日(月)～23日(金)は「給食週間」です！

給食週間は、私たちが毎日食べている給食について改めて考え、感謝する一週間です。歴史を振り返ったり、地域の味を知ったりしながら、食べることの大切さを学びましょう。正しい食べ方が身についていますか？重い食器を運ぶときや配膳するとき友達と協力して行うことができますか？相手を思いやる心を大切にしましょう。

また、健康について考え、調理員さんなど食に携わる方々へ感謝の気持ちを持つことも忘れないでください。日頃の食習慣を見直し、みんなで協力して心も体も元気になる一週間にしましょう。



食べ物をむだにしていますか？

～考えよう「食品ロス」～

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物、いわゆる「食品ロス」が大きな問題になっています。日本では年間約424万トン(2023年)とされます。日本は食料の大半を輸入に頼っていますが、一方で、食料を食べずに大量に捨ててしまってもいるのです。「食品ロス」を減らすためには、1人ひとりの心がけと取り組みが大切です。お子さんと一緒に考えてみましょう。

「食品ロス」を減らすために

食材を買い込みすぎず、なるべく使い切ろう

自分の食べ方を振り返ってみよう

食べ物をリスペクトしよう



日本語の「もったいない」という言葉には、食べ物や資源を大切に作る心(リスペクト)があります。この心を受け継いで、食品ロスの解決に取り組みましょう。



苦手なものはまったく口にしない、時間が足りなくて残してしまう…。給食や家でもそんなことはありませんか。食べ物をむだにしているか振り返ってみましょう。



買い物の前には、冷蔵庫の中などを確認し、必要なものだけを買うようにしましょう。給食室の知恵(先出し、後入れ法)などもぜひ参考にしてください。