



食育だより

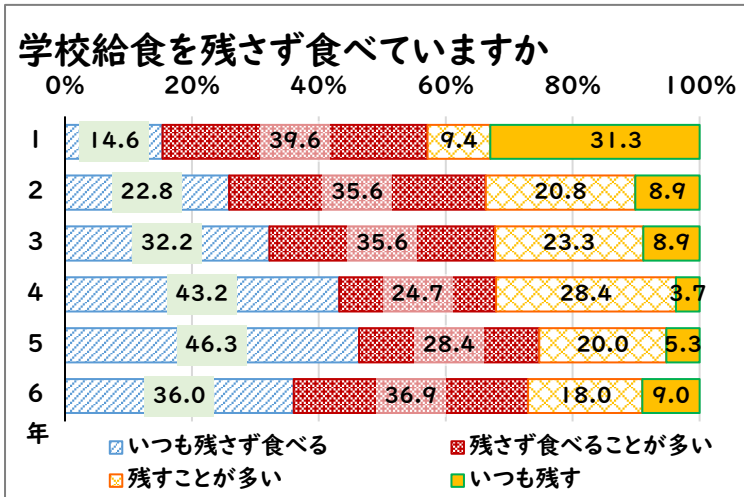


令和7年10月1日発行 No.6
東海村立中丸小学校
〈毎月19日は食育の日〉

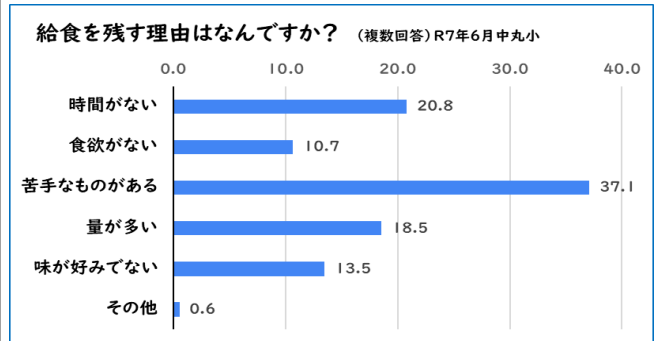
今、わたしたちの周りにはたくさんの食べ物があふれています。日本では年間約464万トンの食品が、まだ食べられるのに捨てられているといわれています。(食品ロス量「令和5年度推計」)これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料援助量(2023年で年間約370万トン)の約1.3倍に相当します。

食品ロスについて考えよう

中丸小学校では、今年の4月から7月の4カ月で約3トンの給食が食べ残され、ごみとして捨てられました。これは換算すると、一人1日約65g、毎日6枚切りの食パンを約1枚ずつ捨てていることになります。



今年の6月に行った実態調査では、約3分の1の児童が残すことがあると答えています。(左グラフ) 食べ残す理由で最も多いのが、「苦手なものがある(37.1%)」です。



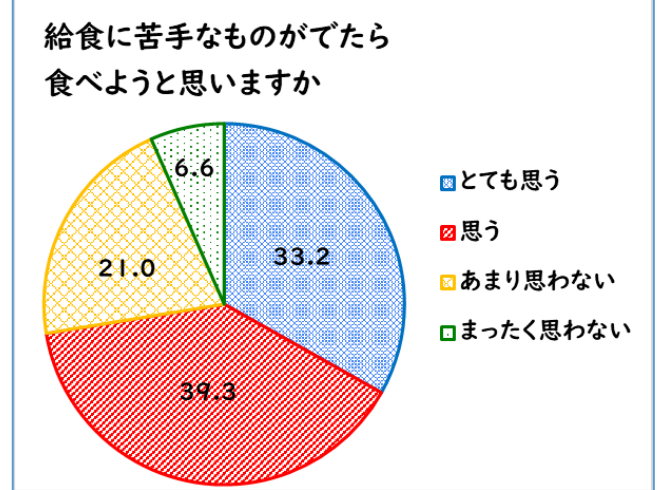
○ 苦手なものは食べなくても良いの?

約4分の1の児童が、苦手なものがあっても食べようと思わないと答えています。(右グラフ) 鉄棒や水泳などが練習しないと上達しないように、食事でも練習が必要です。

食べてみなければ味はわかりません。

もし、一口も食べずに「おいしくないから」「苦手だから」と残している様子が見られたら、ぜひチャレンジするようにお声かけください。楽しい雰囲気でお話しながら食べることも効果的です。

食物アレルギーや病気のためお医者さんに止められている場合は仕方ありませんが、苦手な食べ物も少しずつ食べられるように練習することが大切です。



○ 量が多い?

学校給食の量は、学期ごとに全校児童一人一人の体格をアセスメントし、個々の推定エネルギー必要量を計算し、中央値を基に決定しています。現在は、1年生 480Kcal、2年生 540Kcal、3年生 590Kcal、4年生 660Kcal、5年生 720Kcal、6年生 765Kcal を目安に献立を作成しています。また、エネルギーだけでなく、その他の栄養素についても、学校給食法で定められた基準に基づいて献立が考えられています。

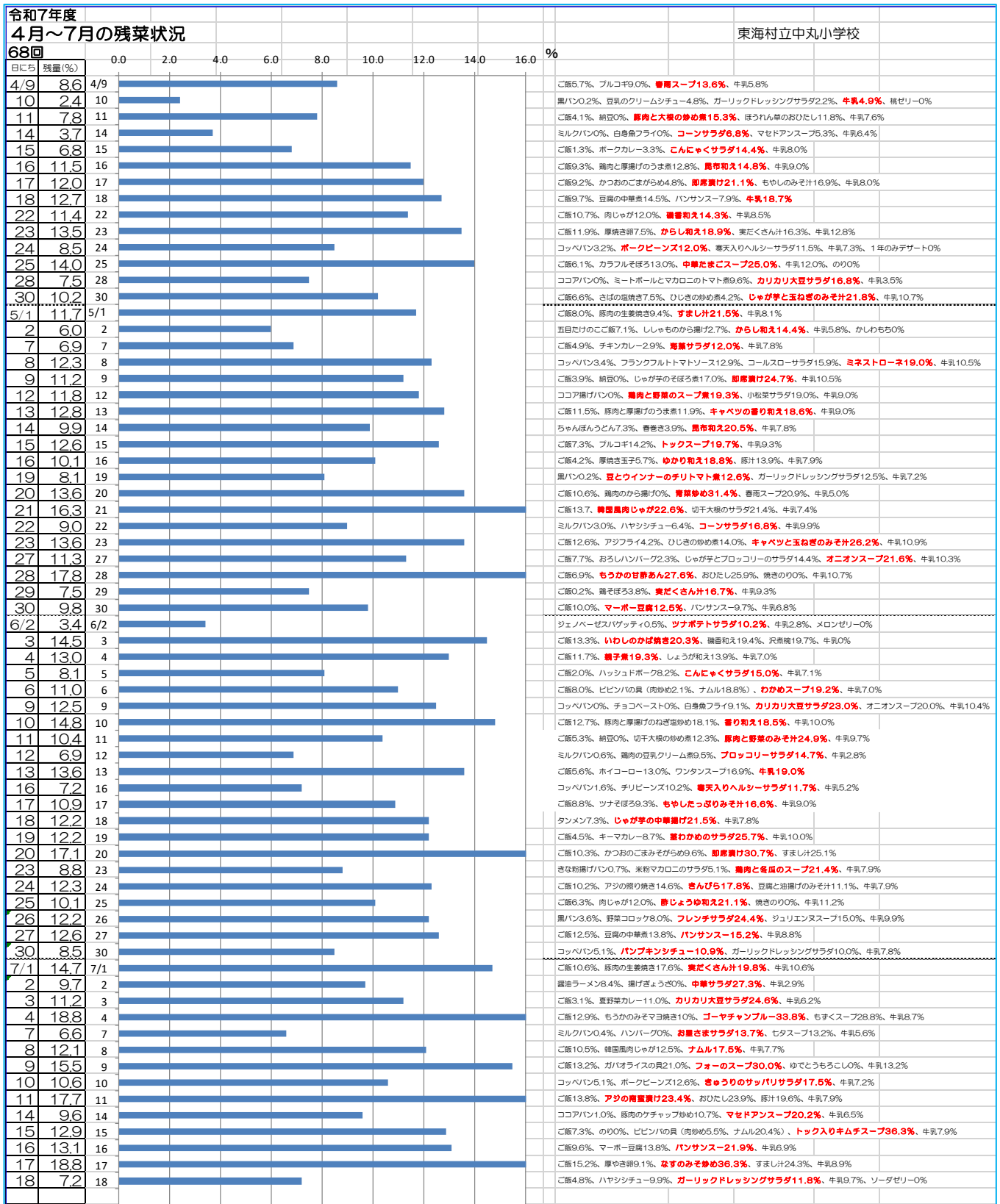
しかし、必要なエネルギー量は性別や運動量、体格によって一人ひとり違います。詳しく知りたい方は栄養教諭までお問い合わせください。食に関する個別相談もお受けいたします。

給食室では、児童の皆さんがおいしく食べられるように、切り方や調理の方法を工夫したり、食べる時間を考えて出来上がり時間を調整したり、いろいろ工夫して毎日一生懸命作っています。

今まで食べずに残していた人は、まず一口は食べてみてほしいです。苦手と思っていたものが意外においしいかもしれませんよ。



令和7年度 | 学期の残食量 ※赤い字はその日の中で最も残量の多かった料理



残食の傾向

- ・ ご飯はおかずによって変動が大きく (0.2%~15.2%)、カレーや丼ものの時は残量が少ない。
- ・ ご飯よりパンの方が残量が少ない。(4か月の平均 パン 1.7%、ご飯 8.5%、麺類 6.5%)
- ・ 牛乳の平均残量は 8.3% (最も多い日…6月 13日 19.0%、最も少ない日…6月 3日 0%)
- ・ 主菜の平均残量 9.8%、副菜の平均残量は 17.7%で、野菜や海藻類を使用した料理は残量が多い。
- ・ 残量が最も少ない日…4月 10日 (黒パン、豆乳クリームシチュー、ガーリックドレッシングサラダ、牛乳、桃ゼリー) 2.4%
- ・ 残量が最も多い日…7月 4日 (ご飯、もろかのみそマヨ焼き、ゴーヤチャンプルー、もずくスープ、牛乳) と7月 17日 (ご飯、厚焼き玉子、なすのみそ炒め、すまし汁、牛乳) 18.8%