

6月 給食だより

令和5年 5月29日
さいたま市立浦和中学校
給食室

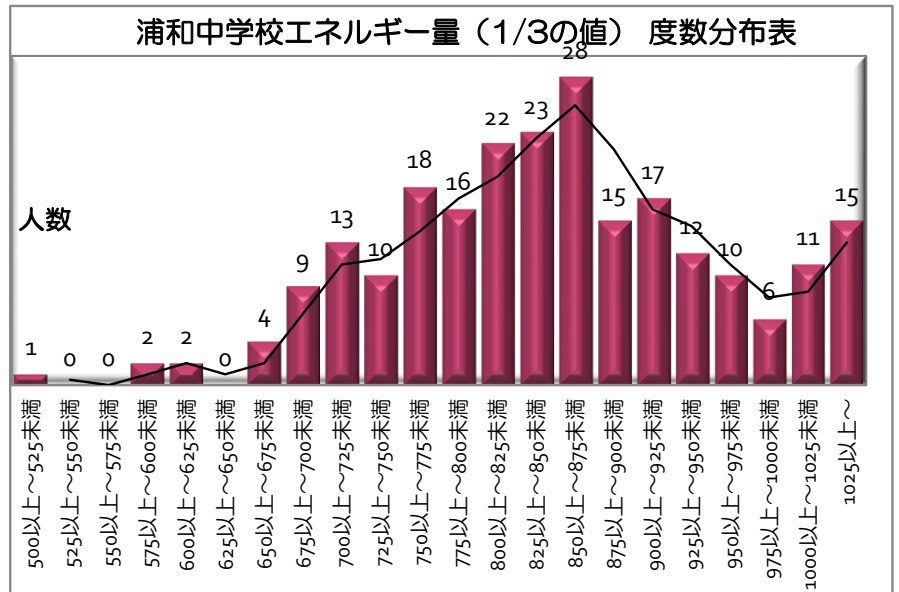
学校の給食が始まって2か月が過ぎようとしています。新型コロナの影響から少しずつ従来のすがたへと戻す中で、給食での「黙食」は基本的にはなくなりました。しかし、感染予防対策はとらなければなりません。周囲を慮りながら、楽しい共食の時間にしていきましょう。1年生のクラスで完食する学級もあり、嬉しくなりました。これからも安全で美味しい給食づくりをしていきたいと思っています。

“You are what you eat”

さて、浦和中の給食の「栄養量」ってどのように決めているか知っていますか？成長期の今、皆さんが「食べているもの」は全てが体の一部となり生涯の土台となります。言い換えれば「食べたもの」でしか体は作る事ができないし、勉強や健康な身体を作ることもできないこととなります。また、個人個人で体の大きさや、食べる量も違いますね。好き嫌いがあっても当然です。でも、人生で最大の成長期である今、給食も含めて3度の食事をしっかりと食べてほしいですね。

【浦和中学校の栄養量】

・1日に必要なエネルギーは生徒全員の4月の身体測定の身長と体重の結果から、標準体重、基礎代謝量、身体活動量（運動量）、成長に必要な量を加味して、アンケートや喫食量などの結果から求めます。1日の1/3を目標に、たんぱく質や脂肪もエネルギーをもとに算出し、その他の栄養素は「日本人の食事摂取基準」（家庭科でも勉強します）から決めて「810kcal」としています。健康や成長のため残さず食べてよい量です。また、鉄分やカルシウムは十分に取れるように工夫していますのでなるべく残さずに食べてください。



（単位 kcal）

【給食から学ぶSDGs】

Q、給食や食べ物を残さないで食べた方がいい理由は？と問われたらどのように答えますか。

A、健康に良くない。丈夫な体ができない。栄養が不足する。将来病気になりやすい等…

でも、もう一つの答えとして「考えてもらいたい」ことがあります。

（資料A C JAPAN 農林水産省 食品ロス量 平成28年度推計値）

☆知っているかな？

「100 Million Rolling Rice Balls おむすびころりん1億個」

In Japan, as much as 6.43 million tons of food that could still have been eaten is thrown away each year. That is the equivalent of more than a rice ball a day for every single person in Japan.※ Imagine more than a hundred million rice balls rolling off dinner tables across Japan. When it comes to the issue of food waste, let's look close to home.

※ Based on annual food waste of around 6.43 million tons, converted to rice balls weighing 110 grams each.

【食料問題・環境問題・健康課題】

日本は食料自給率が先進国の中でも大変低い国であるにもかかわらず、食品ロスが多く、フードマイレージから換算したCO2の排出も高いことが指摘されています。世界中の人々が、平等に健康になるように今できることに取り組みましょう。

