

給食だより

宇美町立宇美東小学校
令和8年10月号

食べ物の「もったいない」を減らそう

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。
食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。
食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にする
ことにつながります。



まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



給食の時間にできること



給食で一番多い食品ロスは「食べ残し」です。給食の時間にできることを考えてみましょう。

① 協力して準備をし、食べる時間を確保する。



○食べているときも時間を意識しましょう。

③ 苦手なものもまずは一口挑戦する。



○まずは、一口食べてみましょう。好きなものと一緒に食べることもおすすめです。

② 自分が食べられる量に調整する。



○体に必要な量を知ること大切です。

④ 食べ残しのないようにきれいに食べる。



○「お皿ピカピカ」をめざしましょう。

とり過ぎないで 塩分！



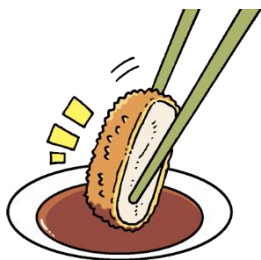
塩分は体に必要な栄養素ですが、とり過ぎると、将来、高血圧になったり、心臓や脳の病気などの生活習慣病になったりするおそれがあります。

身近な食品にもたくさんの塩分が含まれています。

子どもの頃から薄味に慣れて塩分をとり過ぎないことが、将来の病気の予防にもつながります。

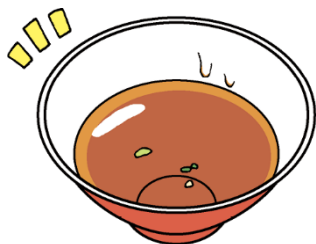
～自分でできる 減塩を考えよう～

① 調味料はかけずにつける。



○「かける」より「つける」で、調味料を使いすぎないようにしましょう。

② めん類の汁は全部飲まない。



○めん類の汁には、塩分が多く含まれているので、汁を残すことで、減塩できます。

③ 栄養成分表示を見る。



○「食塩相当量」をチェックして、塩分のとりすぎを防ぎましょう。

～薄味でもおいしい学校給食～



学校給食の食塩相当量の基準値は、1食当たり小学校低学年で1.5g未満、中学年及び高学年で2.0g未満です。

給食では、だしをとって食材のうまみを引き出したり、スパイスなどを生かしたりして、少ない塩分でも、おいしく食べられるように工夫しています。