

月

火

水

木

金

はしは毎日持参です。スプーンがあると、食べやすい日に印をつけています。

スプーン持参日



ナフキンや給食当番で使うエプロン等も忘れずに気を付けましょう。

月間の平均栄養価

Table showing monthly average nutrition values for energy, protein, fat, sodium, calcium, magnesium, iron, and vitamins.

- 加工食品の配合内容については、学校にお知らせしています。
ただし、同一工場で製造している他製品の使用原材料については、記載しておりません。
はし、スプーン、ナフキンは、毎日清潔なものを持参しましょう。
学校給食で提供されたものは、全て持ち帰りができません。

注目ワード

大豆ミート

「大豆ミート」は、ミートと言いますが、実は肉ではありません。一言で言うと、大豆を原料にした肉に似せて作った食べ物です。

Table showing daily menu items and their nutrition values for Monday (1st day).

Table showing daily menu items and their nutrition values for Tuesday (4th day).

Table showing daily menu items and their nutrition values for Wednesday (5th day).

Table showing daily menu items and their nutrition values for Thursday (6th day).

Table showing daily menu items and their nutrition values for Friday (7th day).

Table showing daily menu items and their nutrition values for Saturday (8th day).

Table showing daily menu items and their nutrition values for Sunday (11th day).

Table showing daily menu items and their nutrition values for Monday (12th day).

Graduation message with illustration of two children and QR code for website information.

Table showing daily menu items and their nutrition values for Tuesday (14th day).

Table showing daily menu items and their nutrition values for Wednesday (15th day).

お弁当のおはなし

遠足の日などお弁当を持参する日もありますね。育ち盛りの皆さんには、たんぱく質や、ビタミン、カルシウム等、たくさんの栄養が必要です。

ポイント1. 栄養のバランスを考えて

Table showing food categories: Meat/Fish/Eggs, Vegetable dishes, and Others (bread, fruits, dairy).

ポイント2. いろいろと時間を考えて

- 少し濃い味付けにしましょう。
冷めてもおいしい料理・材料にしましょう。
お弁当箱を開けたときに、おいしそうにうどりに！

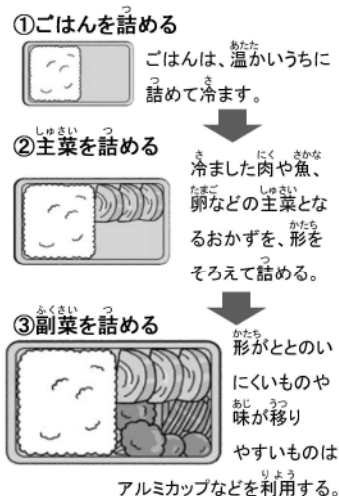
ポイント3. 衛生に気を付けて

- お弁当箱に詰めるときは、おかずが完全に冷めてから。
ごはんは、お弁当箱に詰めてから冷まして。
傷みややすいものは避け、よく加熱しましょう。
暖かい部屋や、日光の当たるところに置かないようにしましょう。

保冷バックや保冷剤等を活用するとよいですね！

春休みにチャレンジ！

基本のお弁当の詰め方



給食だより

ねん かえ ~1年をふり返ろう~

東大阪マスコットキャラクター トライの



いまのクラスで給食を食べるのもあと数日となりました。給食時間の過ごし方や毎日の食事の仕方等、1年間どのように過ごしてきたのか、自分自身の生活をふり返ってみましょう。

自分ができたことに○(できた) △(時々できた) ×(できなかった)の印をつけてみましょう。

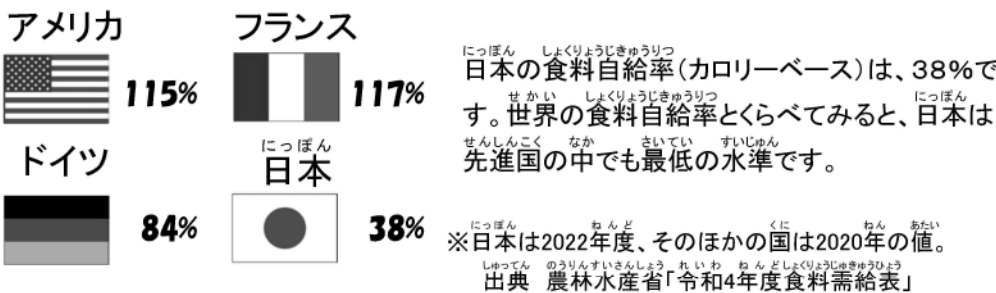
- 食事の前の手洗いがしっかりできた
- 配膳台はきれいに拭いた
- 協力して給食の準備することができた
- 1人分をきれいに盛り付けた
- 食べている途中で立ち歩かなかった
- 好き嫌いをくぐり、何でも食べることができた
- よくかんで味わって食べることができた
- バランスのよい食事のとり方がわかった
- 感謝の気持ちを持って食べることができた
- 食べ残しは決まりを守って食缶に戻した
- 食器は種類ごとに重ねて返却した

食料自給率について考えよう

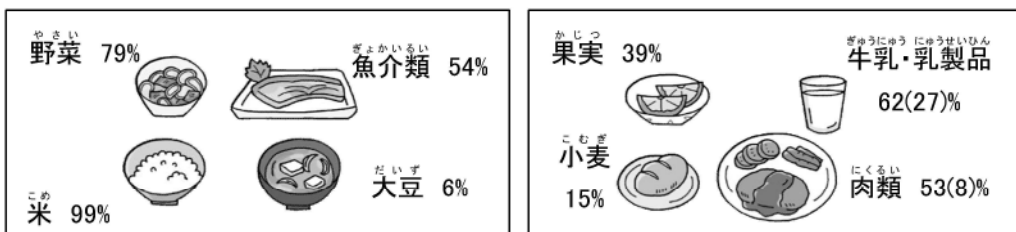
食料自給率とは、国内で消費される食品がどのくらい国内生産でまかなえているかを示したものです。



世界の食料自給率くらべ



食品の自給率はどれくらい?



※()は、飼料自給率を考慮した値。出典 農林水産省「令和4年度食料需給表」

日本は、外国から多くの食品を輸入しています。品目別でみると、国産品でほぼまかなえているのは主食の米だけです。

自分たちにできることから始めよう!

旬の食べ物を選ぼう

旬の食べ物は、その季節の気候で余分な手間やコストをかけずに栽培できるので収穫量も多く安価で手に入ります。また、味もよく栄養価も高いです。

地元でとれる食材を食べよう

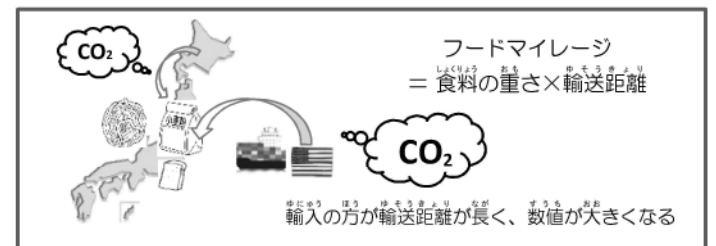
地元でとれたものを地域で消費することを「地産地消」といいます。

旬の食べ物や地元の食べ物は、CO₂の排出も少なく環境にも優しいですね。



フードマイレージ&カーボンフットプリントって何?

日本は豊かな食生活を送っていますが、食料の約60%を輸入に頼っており、うどんの小麦や、豆腐の大豆など、日本食に欠かせない食品の原料もほとんどが輸入品です。多くのものを遠くから運べば、燃料がたくさん必要で、地球温暖化の原因とされる二酸化炭素をたくさん排出することにつながります。食料の輸送に伴う環境への影響を数字で表したのが「フードマイレージ」で、「食料の重さ」に「輸送距離」をかけて算出します。数字が大きいくほど、環境に負担を与えていることとなります。



日本の「フードマイレージ」は、輸入が多いのでとても高くなっています。生産場所と消費場所が近いほど、数値が低くなるため、輸入に頼らず、国産のもの、なるべく近い地域でとれたものを活用したり、地元でとれたものをその地域で消費する「地産地消」に取り組むことなどで削減されます。学校給食では、国産の食材を積極的に活用しています。

食料輸送に特化した「フードマイレージ」に対し、食料以外にも使われるのが「カーボンフットプリント」です。

製品の一生(原材料調達から生産、流通、使用・維持管理、廃棄・リサイクルの全段階)で排出される温室効果ガスを、二酸化炭素排出量に換算して製品に表示し、生産者や消費者の意識を高めようとする「CO₂の見える化」の取り組みが進められています。表示のある製品を探してみましょう。

ここにCO₂排出量の数値が入る

カーボンフットプリント = 炭素の足跡

食料やそれ以外の製品にも使われる