

Table with 5 columns (Date, Energy, Protein, Fat) and 5 rows (March 3-7). Each row lists menu items like 'ごはん', '牛乳', 'マコー豆腐', 'だいのんのサラダ', 'ベジタスープ', etc., with their respective nutritional values.

Table with 5 columns (Date, Energy, Protein, Fat) and 5 rows (March 10-14). Includes a '卒業おめでとう!' (Graduation Congratulations!) section with an illustration of two children. Menu items include 'ごはん', '牛乳', 'だいのんのスープ', 'タツカルビ', etc.

Section titled '月間の平均栄養価' (Monthly Average Nutrition). Includes a table with columns for Energy, Protein, Fat, Sodium, Calcium, Magnesium, Iron, and Vitamins (A, B1, B2, C). It also features a '大豆ミート' (Soy Meat) advertisement with an illustration of a pig and text explaining its benefits and environmental friendliness.

Section titled 'お弁当のおはなし' ( Bento Story ). Contains three main points: 1. '栄養のバランスを考えて' (Consider nutritional balance), 2. 'ポイント2. いろいろと時間を考えて' (Point 2. Consider various times), and 3. 'ポイント3. 衛生に気をつけて' (Point 3. Pay attention to hygiene). Includes illustrations of food items and a character.

# 給食だより

## ～1年をふり返ろう～



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をすることができた
- 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

### エネルギーのもと・炭水化物をとろう！

炭水化物が多く含まれている食べ物には、ごはん、パン、めん類、いも類等があります。



主食・ごはんを  
しっかり食べよう！

効果1 体を動かすよ



炭水化物はエネルギーのもとになり、毎日勉強したり、体を動かしたりするために、大切な栄養素です。

わたしたちは毎日の食事でも、1日に必要なエネルギー量の約50～70%を炭水化物から摂取しています。

また成長期の今、しっかり運動して、健康な体をつくるために、炭水化物はとても大切な栄養素です。

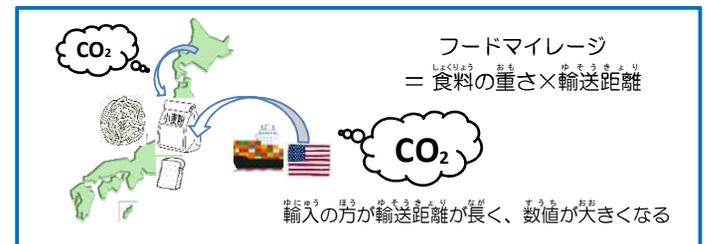
効果2 集中力が増すよ



体内で炭水化物が分解されてできるブドウ糖は、脳のエネルギー源になります。そのため、炭水化物の摂取量が不足すると、脳の栄養が足りなくなり、イライラしたり、ボーッとしたりしてしまいます。脳をスッキリさせ、勉強に集中するため、炭水化物が多く含まれている食品をきちんととるようにしましょう。

### 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ばば、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。数字が大きいかほど、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で、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「CO<sub>2</sub>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。

