



# 給食だより



2019年2月配布

節分が過ぎると、暦の上では春になりますが、まだまだ寒い季節は続きます。

あたたかくなったり、寒くなったりを繰り返して、少しずつ春に近づいて行きます。インフルエンザやノロウイルスによる感染症が流行しやすい時期でもあります。栄養バランスのとれた食事で、これらの病気を予防しましょう！

## まだ食べられるのに捨ててしまうの？ —食品ロスについて—

日本の食料自給率は現在38%で、多くを輸入に頼っています。そんな中、大量の食べ物が「まだ食べられるのに捨てられる(=食品ロス)」という現状があります。世界や、日本国内でも、その日の食事が十分にできない人達がいる中、一方で多くの食品が日々廃棄されているのです。

大量の食品ロスは、単に「食料資源の無駄遣い」となるだけではなく、食料生産や、廃棄処理に要する**資源・エネルギー**の無駄遣いにもなり、私たちの経済&環境へ多大な損失を与えているのです。

### 食品ロスをなくすために

様々な問題を引き起こす「食品ロス」を減らすために、私たちができることを一人一人が意識し、実践していくことが重要です。

①「**買すぎず**」「**使い切る**」「**食べきる**」

②「**消費期限**」と「**賞味期限**」を正しく知る

「賞味期限」は「品質が変わらず美味しく食べられる期限」。期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

③**外食での食べ残しを防ぐ**。「頼みすぎない」

### 腸内環境を整えよう！

嫌なことがあったり、ストレスがかかるとお腹が痛くなったり、便秘・下痢になったりしますよね。健康な腸である為に、以下のポイントに気をつけて、ストレスをためないように心がけましょう。

- ①風間は身体を動かし、睡眠をしっかりとり
- ②足やお腹を冷やさない
- ③朝食を抜かずきちんと食べる
- ④水分をしっかりとり、肉・魚、野菜などバランス良く食べる



～豆を積極的に食べよう！～

節分の豆まきは、季節の変わり目に起きやすい体調不良(邪気=鬼)を払い、福を呼び込むために行います。

そんな福を呼び込む「豆」ですが、昔に比べて消費量がとても少なくなってきています。「豆の調理は面倒」と思われがちですが、水煮や缶詰など便利な加工品も売っているので、スープや煮物など毎日のご飯にプラスワンするだけで、栄養価がグッと上がりますよ☆

こんなに優秀？!

### 大豆の栄養

●豊富なたんぱく質

「畑のお肉」と呼ばれるほど良質なたんぱく質が沢山！

●食物繊維がたっぷり

腸内環境改善にぴったりです★

●鉄分&カルシウムもしっかり

子どもの成長に欠かせない2大ミネラルを多く含みます。強い骨と、健康な血液を作ります。

### 給食室より

#### 給食室と保育の関わり

調理風景を子どもたちにも見てもらえるよう、給食室の窓は大きく作られています。子どもたちは、給食室から漂う匂いに誘われて覗きに來たり、作る人の顔を見て話をしに來てくれたりします。作っている人の姿を見ることは、食への興味や、感謝の気持ちを育むことができると思って、給食室の先生たちも、積極的に子どもたちと会話するようにしています。

保護者の皆さまも、食事の悩みや毎日のメニュー悩んだ時など、お気軽にお声がけください。

