

給食だより

令和3年度 7月号
さいたま市立大宮東小学校

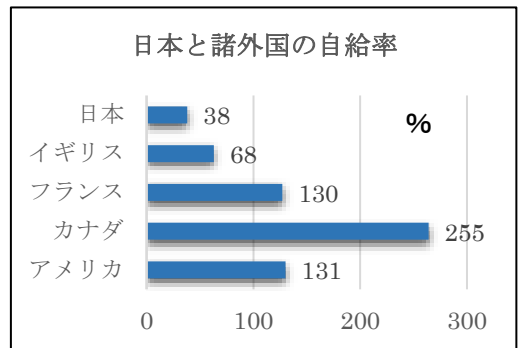
日本の食料自給率

日本は、先進国の中でも特に食料自給率が低く、世界の中でも多くの食料を輸入しています。そのような中、給食では、できる限り県内や国内の食品を使用するよう努めています。

お子さんは、「健康のためにバランスよく」、「感謝の気持ちをもって食べる」ことを目標に、給食ではできるだけ残さず食べるように頑張っています。

「感謝して食べる心」を育てましょう！

日本は多くの食料を輸入していますが、一方ではまだ食べられるのに捨てられている食べ物（食品ロス）が多く、お茶碗のごはんにおきかえると、国民が毎日ごはん茶碗約1杯分（130g）ずつ、捨てているほどになるそうです。これは、世界全体で貧困国へ援助している食料の2倍に相当するということです。



資料：農林水産省「食料需給表」（2018年）
カロリーベース

*食料自給率とは、食料を国産でどのくらいまかなえるかを示すもの。

食品ロスはどこで生じる？

- 家庭からのロスが半分（46%）
- 事業者（食品メーカーやスーパーなど）からのロスが半分（54%）



家庭でロスする3つの理由

- ①野菜や果物の皮を厚くむきすぎる
- ②食べ残し
- ③冷蔵庫などに入れて期限切れなどで食べずに廃棄

御家庭でできること

- ・買い過ぎない
- ・作り過ぎない
- ・残っている食材を使い切る
- ・期限の近いものから使うなど

★ぼくたち、わたしたちにできることは・・・

たべものにかんしゃ！



つくってくれたひとにかんしゃ！



ごはんは、こめひとつぶものこさずたべるよ！



もりつけられたものは、のこさずたべるよ！



夏休み中の水分補給は砂糖のとりすぎにご注意を！



1日にとっていい砂糖の量とは？

WHO（世界保健機関）によると、おとな1日あたり**25g**までが砂糖の望ましい摂取量とされています。子どもでは明確な記載はありませんが、1日あたり**20g**程度が望ましいでしょう。

飲料の表記について

無糖…100mlあたりの糖類が0.5g未満
 低糖・微糖…100mlあたりの糖類が2.5g以下
 加糖…糖分を添加している
 ※無糖でも、糖類が含まれていることがあります。

＜清涼飲料水に含まれる砂糖の量について＞

スポーツドリンク スティックシュガー  約6～10本 (約20～30g)	炭酸飲料 スティックシュガー  約16～20本 (約50～60g)	缶コーヒー（加糖） スティックシュガー 約3～7本 (約10～20g)	野菜ジュース (コップ1杯) スティックシュガー約6本 (約18g)
果汁入り飲料 スティックシュガー 約6～20本 (約20～60g)	紅茶（加糖） スティックシュガー 約6～13本 (約20～40g)	フレーバー ウォーター（加糖） スティックシュガー約8本 (約24g)	乳酸菌飲料 スティックシュガー  約19本 (約57g)

*スティックシュガー1本あたり約3gで計算しています。 *特に記載のない場合は、500mlあたりの砂糖量です。

～給食の献立紹介をします～

ポテトピラフ

＜材料＞5人分

米・・・2合

チキンスープのもと・・・大さじ1/2

酒・・・大さじ1

塩・・・大さじ1/2

じゃがいも・・・中2

揚げ油・・・適量

塩・こしょう・・・適量

バター（オリーブ油）・・・20g

※お好みでホールコーンやにんじんを入れると彩りもよくなります。

＜作り方＞

- ① 米は2合炊きの水分量を入れて、カツコの調味料を加えて炊く。
- ② じゃがいもは皮をむいて1.5cmほどの角切りに切って水にさらす。
- ③ ②の水をよく切って、色が少しくまで油で素揚げする。
- ④ ③に塩・こしょうをふる。
- ⑤ 炊き上がったご飯にバターと④を混ぜ合わせる。