



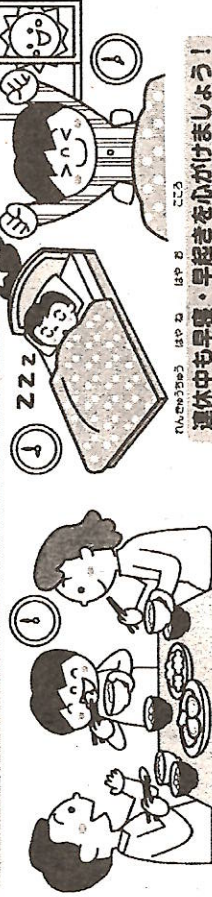
5月 ほくほくほく

2020年 5月 鎮西学校給食センター 小林

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。5月は気候が穏やかで過ごしやすい時期ですが、急に気温が上がることが多くあり、体調管理には注意が必要です。学校のある日はもちろん、休みの日にも3食しっかり食べる習慣をつけて、健康的な生活リズムを身につけましょう。

生活リズムを整える日は

朝・昼・夜の3食を済ませた時間に食べるのが大切です。



運休中も早寝・早起きを心がけましょう！

「食品ロス」について考えてみませんか？

日本では現在、まだ食べられるのに廃棄される食品＝「食品ロス」が年間621万トンあり、このうち282万トンは家庭からのものと推計されています。食べ残し、直接廃棄（期限切れなど）による食品ロスは主に、過剰除去、食べ残し、直接廃棄（期限切れなど）によるものです。ご家庭でも、できることから食品ロス削減に取り組んでみませんか。

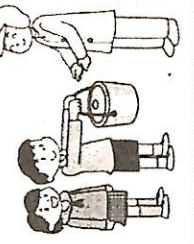
食品ロス621万トン＝日本人1人当たり「お茶わん前1杯分（約134g）の食べ物」が毎日捨てられています。

家庭でできる食品ロス削減の工夫

- 買い物**
 - 事前に冷蔵庫の中などをチェックし、必要な食材を必ず必要な量だけ買う。
 - 痛みやすい野菜などの生鮮食品は、こまめに買うようにすると無駄にならない。
- 調理**
 - 野菜や果物の皮は薄くむく。
 - 料理は食べ切れる量を作り、余ったものは料理に作り替えるなど工夫する。
 - 残っている食材から使うようにし、定期的に食材を整理する日を決めて食べ切るようにする。
 - （例）余り野菜を使ったスープ、お好み焼き、かき揚げなど
- 食べ残し**
 - 食べ残しは、お弁当箱や容器に入れて冷凍保存する。
 - 冷凍保存している冷凍食品は、定期的に賞味期限を確認しましょう。

- 賞味期限**
 - 賞味期限は、おいしく食べることができる期間です。
 - 賞味期限が過ぎても安全に食べられる場合があります。
 - 賞味期限が過ぎても安全に食べられる場合があります。
- 消費期限**
 - 消費期限は、食べると健康被害が生じる可能性がある期間です。
 - 消費期限が過ぎた食品は、たとえ見た目やにおいでも食べない方がよいです。
- 賞味期限表示を正しく理解する**
 - 賞味期限は、おいしく食べることができる期間です。
 - 賞味期限が過ぎても安全に食べられる場合があります。

学校給食でも、「食品ロス」を減らすことはできますね。おしゃべりに夢中で、食べる時間がなくなってしまったり、食べたことがないからと、まったく口をつけなかったり、と残してしまうことはありませんか？食べ物に本当になくて苦しんでいる子どもたちが世界中にたくさんいます。「もったいない」を意識して、なるべく残さず食べるようにしましょう。



予定献立

※食材の仕入れ状況等によっては、献立内容に変更をすることがありますので、ご了承ください。

4日	5日	6日	7日	8日
みどりの日	こどもの日	振替休日	麦ごはん ドライカレー 甘夏サラダ ソフール（いちご）	かしわごはん 壬草焼き 梅おかか和え 魚そうめんのすまし汁
11日	12日	13日	14日	15日
ごはん 赤魚の揚げ煮 キャベツの塩昆布和え 厚揚げの味噌汁	コッパン ハンバーグ ベジタブルソテー 野菜スープ	にんじんごはん 豚肉とほうれん草の炒め物 鶏ごぼう汁 りんごのタルト	麦ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜ソテー 豆腐の味噌汁	委託ごはん 香巻き キャベツの甘酢 いりやき
18日	19日	20日	21日	22日
五穀ごはん さばのごま味噌煮 こんにゃくの炒め物 キャベツの味噌汁	グリーンピースごはん 鶏と豆腐の揚げ煮 かきたま汁 ラ・フランスゼリー	委託ごはん 白身魚のフライ 野菜のパムル 白玉団子汁	ブレーンロール 鶏肉の香草焼き イタリアンサラダ ミネストローネ	小盛ゆかりごはん 丸天うどん 豚肉の中華風和え物
25日	26日	27日	28日	29日
ごはん いわしのトマト煮 小松菜と豚肉のソテー わかめスープ	ミルクパン 鶏のチーズ焼き 野菜サラダ スパゲティナポリタン フルーツミックス	中華風おこわ 春雨の酢の物 ワンタンスープ	麦ごはん 焼肉風ソテー かぼちゃの味噌汁 たくあんのごま和え	麦ごはん ハヤシライス マカロニサラダ 豆乳ムース