

食育だより



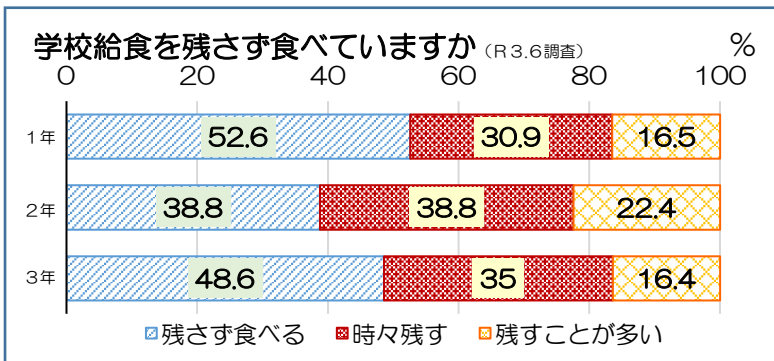
令和3年9月6日発行 No.6
ひたちなか市立勝田第二中学校
<6月は食育月間・毎月19日は食育の日>

今、わたしたちの周りにはたくさんの食べ物があふれています。日本では年間約600万トンの食品が、まだ食べられるのに捨てられているといわれています。(農林水産省及び環境省「平成30年度推計」)これは、世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧援助量(2019年で年間約420万トン)の1.4倍に相当します。



食品ロスについて考えよう

勝田二中では、今年の4月から7月の4カ月で2,940kgの給食が食べ残され、ごみとして捨てられました。これは換算すると、一人1日約60g、6枚切りの食パンを毎日1枚ずつ捨てていることになります。



6月に行った実態調査では、約半数の生徒が残すことがあると答えています。(左グラフ) 食べ残す理由で最も多いのが、「時間がない」で46.2%、次いで「苦手なものがある」45.9%、「量が多い」43.8%となっています。

給食の時間は、12時35~45分が配膳、12時45分~13時5分が食事、13時5~10分が片付けになっていますが、実際には準備が遅くなり食事時間が短くなるようなことがあります。

できることを考えよう

○ 時間がないのはなぜ？

給食委員会の皆さんに協力してもらい、7月に給食時間調べをしました。その結果、配膳を始める時間は12時28~41分、「いただきます」の時間は12時35~53分、食事の時間は9~23分と、日にちやクラスによって差がありました。食事の時間が短いと食べ残しが増える傾向があります。

なぜ食事の時間が短くなってしまっているのでしょうか。

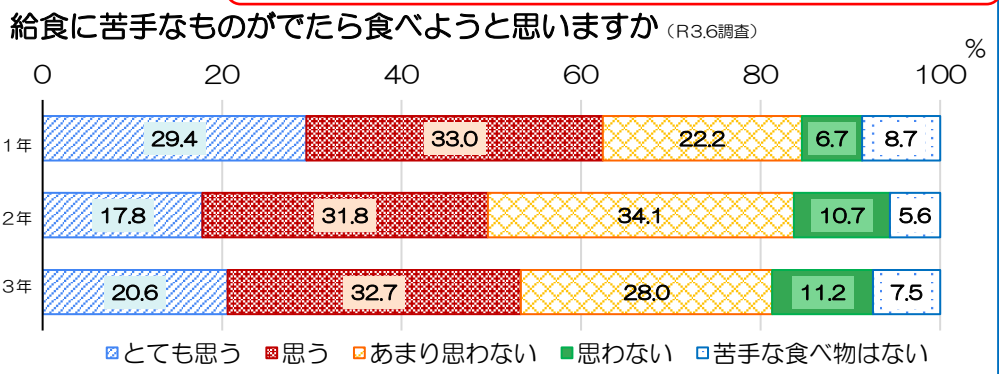
- ・給食当番は素早く身支度していますか？
- ・給食当番の手洗いを優先していますか？
- ・前の週の人が給食当番衣を忘れていませんか？
- ・当番以外の人は席についていますか？

○ 苦手なものは食べなくても良いの？

苦手なものがあっても食べようと思っている人は約半数です。(右グラフ) 鉄棒や水泳などが練習しないと上達しないように、食事でも練習が必要です。

食物アレルギーや病気のためお医者さんに止められている場合は仕方ありませんが、苦手な食べ物も少しずつ食べられるように練習することが大切です。

一口も食べずに「おいしくないから」と残していませんか？
食べてみないと味はわからないですよ。



○ 量が多い？

学校給食の量は、全校生徒一人一人の推定エネルギー必要量を計算し、中央値を基に決定しています。現在は、1食820Kcalを目安に献立を作成しています。また、エネルギーだけでなく、その他の栄養素についても、学校給食法で定められた基準に基づいて献立が考えられています。

しかし、必要なエネルギー量は性別や運動量、体格によって一人ひとり違います。まず、自分の推定エネルギー必要量を計算してみましよう(計算式は右のQRコードから)。1食当たりの量が給食の820Kcalと比べて極端に違わなければ、給食の量は適量と考えられます。

給食室では、皆さんがおいしく食べられるように、切り方や調理の方法を工夫したり、食べる時間を考えて出来上がり時間を調整したり、いろいろ工夫して毎日一生懸命作っています。

今まで食べずに残していた人は、まず一口は食べてみましょう。苦手と思っていたものが意外においしいかもしれませんよ。

