

令和7年9月

給食だより

さいたま市立大原中学校

9月も季節外れの暑さが続いていましたが、ようやく秋らしくなってきました。朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすくなります。勉強や部活動に元気に取り組むために、「早寝・早起き・朝ごはん」を意識し、生活リズムを整えましょう。

給食の「もったいない」を減らしていきましょう！

農林水産省の推計によると日本の食品ロスの量は減少傾向ですが、現在も470万トン以上の食品が捨てられている状況です。今月の食育タイムでも触れましたが、給食も各クラスの毎日ちよつとずつの残りが積み重なると大きな山になります。身近な給食から「もったいない」を減らしていきましょう！



「もったいない」を減らすためには・・・

★ まずは自分の食べられる量をしっかり食べましょう！
苦手なものも一口は挑戦してみましょう。

★ 配膳された給食だけでなく、クラスの食缶の中も気にしてみましょう。残っていたら声掛けし、食べられる範囲でもう一口！

★ 給食を味わう時間を確保するため、クラスで協力し、素早く準備をしましょう。

大原中8・9月の

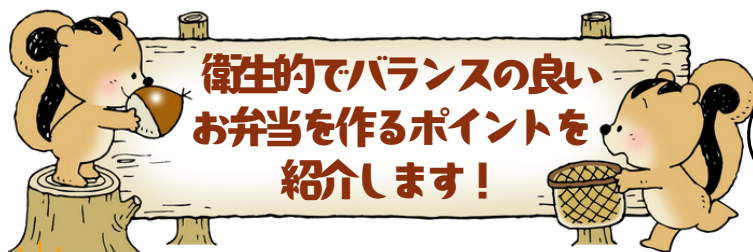
主食の残り 約73kg

麦ごはんに変換するとなんと350人分！

主食以外のおかずの残り 約132kg

70gのサラダや和え物に単純換算
するとなんと1880人分！

17日の食育タイム以降、残菜は減少傾向です！



衛生的でバランスの良い
お弁当を作るポイントを
紹介します！

★ 食中毒予防のために

- ・食材は新鮮なものを使用し、真夏でなくても十分に加熱しましょう。
- ・おかずはしっかり冷ましてから、汁気を切り、清潔な箸などを使用してお弁当箱に詰めましょう。

★ 栄養バランスをよくするために

- ・食べる人に合ったお弁当箱を選びましょう。
お弁当箱の容量は、中学生は800mlから900ml程度が標準です。
- ・主食（ごはんやパン）：主菜（肉、魚、卵、豆類）：副菜（野菜や海藻）の割合が3：1：2になるように詰めるとお弁当箱に容量（ml）とエネルギー量（Kcal）がほぼ一致します。
- ・赤、黄、緑、茶、黒の五色が入るように食材を選ぶと、色どりも栄養バランスもよくなります。

ごはん・パン・
麺などの主食はお弁当
箱の半分にしっかり！

主菜は肉や卵だけ
でなく魚や豆も。

野菜のおかずは
肉や魚の倍と
覚えましょう。

海外にも持ち運べるランチパックがありますが、日本のお弁当のように栄養、衛生、色どりを考え、時間と手間をかけて作られる昼食は世界でも非常に珍しいものです。生徒のみなさん、おいしいお弁当を作ってもらえることに感謝していただきましょう。

THANK
YOU!

