

きゅうしょくだより

2月号 大立寺幼稚園・子どもの家保育園

日頃の給食について 1月の給食委員会から

ひよこ組 ・手掴みで食べることができるようになり、食事を楽しんでいる様子です。
 ・食器の使い方を教えています。
 ・離乳食の中期と後期は、少し食べにくい大きさの時があるので、段階に合わせた食べやすい大きさでお願いします。

未満児 ・リトミックの日は時間があまりないので、朝のおやつは食べやすいものにしてほしいです。(1歳児)
 ・いつも食べやすい大きさを提供して頂き、ありがとうございます。(1歳児)
 ・最近はおかずを小さく切らずに提供してもらっていますが、魚の皮をきれいに取って食べたりと、意欲的に食べることができています。(2歳児)

以上児 ・ばら寿司の時のミッキーマウスの海苔が可愛かったです。
 ・お誕生日会のチキンカレーは、美味しくて子どもたちもとても喜んでいました。
 ・ビーフンは美味しかったし、量も丁度良かったです。
 ・おむすびの日のおむすびは、楽しくにぎることができました。
 ・七草粥の味付けが少し薄かったです。
 ・精進料理の日の、ばら寿司と厚揚げのみそ炒めの彩りが悪かったです。
 ・骨ありの魚も上手に食べることができるようになりました。ご家庭でも食べる練習をされているのかと思います。

保護者 ・散らし寿司のご飯は酸っぱかったと言っていました。
 ・ばら寿司が美味しかったし、ミッキーマウスの海苔が可愛かったと言っていました。
 ・12月のお餅つきに、祖母も参加させて頂き楽しかったようです。
 また、お餅や給食のうどん・おにぎりも美味しかったと言っていました。

園長先生 ・お餅つきの日はお腹がいっぱいになるので、麺類にしてもらったので良かったです。お餅つきも大好評でした。
 ・前回のビーフンは主食でしたが、今回は副菜にして頂き、量も丁度良く、味付けも美味しかったです。
 ・23年前の1月17日は阪神淡路大震災のあった日です。この日は『おむすびの日』でもあり、給食でもおむすびを提供して頂きました。子どもたちにも、食の大切さやありがたさを知ってもらえたらと思います。このような出来事を子どもたちに伝えることで、食の大切さを学びながら食育にも携わっていきたくと考えています。

各クラスの残飯量をお知らせします。(1ヶ月合計の残飯量/1日の平均残飯量)
 12月の残飯量です。

・ひよこ組	1151g/57g	・未満児	2962g/148g
・もも組	3900g/354g	・すみれ組	515g/46g
		・さくら組	0g(残飯なし)

もったいない精神を大切に！



寒い日が続いていますが、冬野菜を使ったあったか料理で、元気に冬を乗り切りましょう！特に土の中でできる根菜類はからだを温める効果があるので、おすすめです。今回は買い物や料理をするとき、外食するときに気をつけたい食品ロスがテーマです。

◆世界では約8億人が栄養不足

栄養不良により、発展途上国で5歳になる前に亡くなる子どもは年間500万人



世界の食糧援助量は約320万トン(2014年)



一方、日本は？



◆大量の食品ロス国

まだ食べられるのに捨てられている食べ物は年間約632万トン！日本人1人あたりに換算すると、毎日お茶碗1杯分(約136g)のご飯を捨てていることになる。多くの食べ物を輸入しながら、大量に食べ物を捨てているという現実。



◆大量の食品ロスはどこで発生？

約半数は家庭から。しかも、手つかずのまま捨てられる食品が2割、さらにその1/4は賞味期限前！！



「消費者庁のキッチン」や「まだ食べられる！食材を無駄にしないレシピ」など検索すれば、参考となるサイトが結構ありますよ。

◆食品ロスを減らそう！

- ①買い物前に食品の在庫をよく確認し、同じ食品を買わない。
- ②値段が安いからと食品を買すぎない。
- ③消費期限と賞味期限を確認して買う。
消費期限・・・食べても安全な期間
賞味期限・・・おいしく食べられる期間(期限を過ぎたら、見た目やにおいで個別に判断)
- ④食べ残しがないように料理は食べられる量だけ作る。
- ⑤食べきれずに残ってしまった料理は、次の日別の料理に活用するなど、食べきる工夫をする。
- ⑥食品を開封したら、開封日や冷凍した日などいつのものかわかるようにする。
- ⑦大根の葉や人参の皮、ブロッコリーの芯などは捨てずに食材は丸々使いきる。
- ⑧使い切れなかった肉や野菜は小分けにして冷凍や冷蔵で保存し、早めに使う。
- ⑨外食のときは食べきれる量を注文する。



野菜では捨てていた部分のほうが以外と栄養価が高いかも

(農林水産省HP・消費者省HP参考)

「もったいない」という気持ちを持って行動することで、食品ロスを減らすだけでなく、無駄な食費も減らすことになります。

「もったいないことにならないかな？」と買う前に、捨てる前に、注文する前に考えてみましょう。

園でも毎月各クラスの残飯量を調べて、食べ残しを減らす取り組みを行っています。4月から比べると、最近は随分と食べ残しも減り、特にすみれ組・さくら組では、ほとんど残飯がない状態です。毎日給食を残さず食べて頂き、本当にありがとうございます。とてもうれしく思っています。

