

3月給食だより

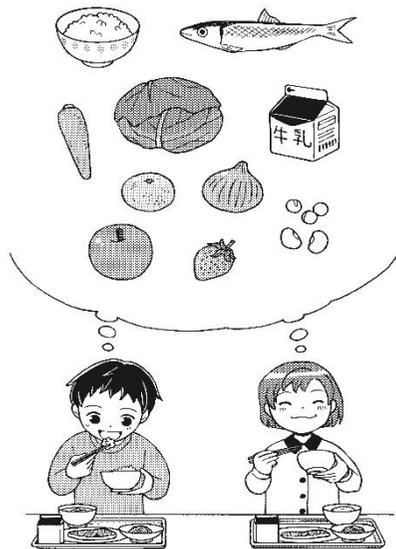
令和8年2月27日
目黒区立大鳥中学校
校長 金澤 誠
栄養士 上野麻衣子

進級・進学に向けて健康的な食生活を身につけよう!

みなさんは給食の時間や授業などを通して、食についてさまざまなことを学んできました。進級・進学してからも健康的な食生活を送ることができるように、この1年間で学んだことを振り返ってみましょう。

食生活指針

- ・ 食事を楽しみましょう。
- ・ 1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを。
- ・ 適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を。
- ・ 主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・ ごはんなどの穀類をしっかりと。
- ・ 野菜・果物、牛乳・乳製品、豆類、魚なども組み合わせて。
- ・ 食塩は控えめに、脂肪は質と量を考えて。
- ・ 日本の食文化や地域の産物を活かし、郷土の味の継承を。
- ・ 食料資源を大切に、無駄や廃棄の少ない食生活を。
- ・ 「食」に関する理解を深め、食生活を見直してみましょう。



*食生活指針は、国民一人ひとりの健康増進や生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを図ることを目的として作成されました。食生活を振り返る時の参考にしてみましょう。

環境を考えた食事の後片付けについて

食事の後片付けの際に食器や調理器具を洗いますが、その時に流した水は、主に下水道に流れて下水を処理する施設へ運ばれ、きれいになってから川や海に流れます。しかし、汚れた水をきれいにするのは、とても大変なことです。そのため、できるだけ水を汚さないことが大切です。

食器などの油汚れは、洗う前に不要な布や紙で拭き取り、汚れが少ないものから洗います。水をこまめに止めると節水ができます。また、生ごみを排水口などにためるとかかった水が汚れた水になって流れるので、新聞紙で作ったごみ入れなどに入れて、濡らさないようにして捨てましょう。限りある水を使い続けるために、できることを考えて実践してみましょう。

Data で見える食育 ▶▶▶ 台所の排水から考える環境問題

生活排水の内訳(1人が1日に出す量)

図1 水の使用量

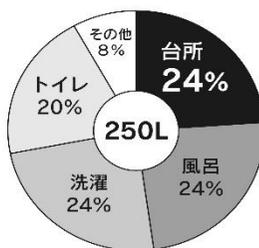
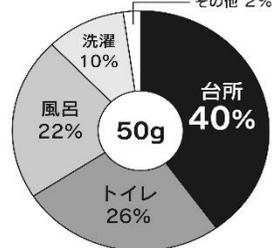


図2 汚れの量



1人が1日に出す生活排水の中で、使用量や汚れの量が一番多いのは、台所といわれています。できるだけ水を汚さないで食事の片付けをすることは、地球上の限りある水を大切にすることにつながります。