



三光幼稚園・三光保育園
三光食育だより
 2018年 5月号
 三光幼稚園給食室



左：サラダもきれいに完食(*^-^*)



右：カレーライスを沢山食べています！

生活のリズムを整えましょう

新学期が始まり、早くもひと月が過ぎようとしています。2日(水)からは幼稚園の給食も始まり、新入園児さんもカレーライスのおかわりに沢山食べてくれました。

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もあり、体調管理には注意が必要です。登園する日はもちろん、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。

朝・昼・夕の3食を決まった時間に食べることが大切です。



連休中も早寝・早起きを心がけましょう！

給食で使用している食材について

給食で使用する食材は、下記の業者さんから購入しています。

- ◆野菜・果物
 - ・株式会社エムさん…佐賀市産・県産、次に九州産、国産の順に使用
- ◆精肉
 - ・肉の古賀さん…牛肉、豚肉、鶏肉(すべて九州産)
- ◆魚介類
 - ・野田鮮魚店さん…主に長崎など(九州近郊)
- ◆米 ◆卵
 - ・森米穀さん(佐賀県産)・タイセイさん(佐賀県産)
- ◆パン
 - ・堀江製パン ・ボルガさん
- ◆牛乳
 - ・グリコ牛乳石動丸販売店さん
- ◆乾物・調味料類
 - ・九州食品さん・北島政商店さん・肥前醤油さん

給食ができるまでには、食べ物の生産者の方や卸業者の方、そしてその食べ物を調理する人などたくさんの人が関わっています。「美味しく食べてほしい」「いっぱい食べてほしい」「残さず食べてくれると嬉しい」などたくさんの思いが給食には詰まっています。食事を大事にし、食べ物の生産などに関わる人々へ感謝して食べてほしいと願っています(*^*)

今月の郷土料理～ちよっぴい辛い春の味～

<5月29日(火)の献立>

- ・山菜ごはん ・煮魚(付け合せ:大根と人参の煮物)
- ・新じゃが芋と新玉ねぎの味噌汁 ・黄桃 ・牛乳

山菜は独特の風味や苦味があって美味しいのですが、大人の味です。初めて食べるお友だちもいると思いますが、日本の“春の味”を味わってみてくださいね。

「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621万トンあるとされ、このうち282万トンは家庭からのものと推定されています。(農林水産省「平成26年度推計」)。家庭における食品ロスは主に、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「お茶わん約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、必要な食材を必要な量だけ買う。
- ◆傷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、余ったらほかの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)

食品の期限表示を正しく理解する

- 消費期限……食べても安全な(期限を過ぎたら食べない方がよい)期限
弁当、総菜、サンドイッチなど
- 賞味期限……おいしく食べることができる期限
缶詰、菓子、カップめんなど
- ◆期限内に食べ切るようにする。
- ◆期限が過ぎてもすぐに廃棄せず、自分で食べられるかどうか判断する。

※保存している備蓄品は定期的に賞味期限を確認しましょう。

