

10月給食だよ

No. 9
文責：乾



さわやかな秋風が吹き、とても過ごしやすい季節になりました。スポーツや読書、そしておいしい食べものがいっぱい
の「秋」がやってきましたね！この時期は、昼と夜の気温差が大きく、かぜをひきやすい季節でもあります。毎日の食事
を大切に、いろいろな食品を食べて、元気に過ごしましょう。

10月の給食目標は

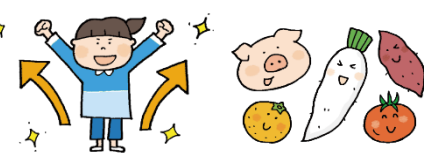
「食べ物の栄養を知ろう」です。



生きるために欠かせない

栄養素

食べ物には、私たちが生きていくために必要な「栄養素」が含まれています。
栄養素には、体をつくったり、元気に活動したりするなど、それぞれ大切なはたらきがあります。食品によって含まれる栄養素が違うので、いろいろな食品を食べることが大切です。



1日にとりたい炭水化物の量

炭水化物は、1日にとるエネルギーの 50～60%を目標としています。学校給食のごはんの量は、学校給食摂取基準に基づいて決めています。右の表に、学年ごとのごはんの量の目安を載せています。普段食べているごはんの量について考えてみましょう。

区分	給食のエネルギー量	給食のごはん量
6～7歳 小：低学年	530kcal	130g
8～9歳 小：中学年	650kcal	160g
10～12歳 小：高学年	780kcal	190g
12～14歳 中学生	830kcal	210g



給食のごはんの量にも、ちゃんと理由があるんだね！



2学期の
お米は新米になりました！



問い合わせ先～お気軽にお問合せください～

- 黒潮町立大方学校給食センター (TEL 31-3201) 担当：宮地・西井
- 黒潮町立佐賀学校給食センター (TEL 55-2166) 担当：松本・乾



ひとこと返信

給食に関する疑問や質問、感想など、気軽にお寄せください。

10月は「食品ロス削減月間」です



食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、食品ロスを減らすため、10月を「食品ロス削減月間」としています。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本では、年間約461万トンもの食品ロスが発生しています。これは、1人1日あたり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスは、今、社会の課題のひとつとなっています。給食だけでなく、家庭での食事や買い物など、私たちの身近なところにも関わっています。

※1：農林水産省（令和6年度） ※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和6年度）

給食の時間、こんな姿が見られます 10/6 佐賀小中学校より



グリーンレモンのかおりがさわやかです！

アジがおいしかったよ！（ハマハ）

佐賀小では、1～5年生、佐賀中では全校がランチルームで給食を食べています。みんなと一緒に食べることで、時間を意識したり、食べられるものが増えたりとがんばる姿が見られます。

食べ残すと…



10月は食品ロス削減月間です。残さず食べて地球にやさしい行動をしましょう。



給食時間にできること



- 協力して準備をし、食べる時間を確保する
- 自分が食べ切れる量に調整する
- 食べ残しのないように、きれいに食べる

