

けん こう しょく いく
おかざき健康・食育だより

まめ吉通信



がつ しょく ひん さく げん げつ かん
10月は「食品ロス削減月間」!

みんなは普段、食べものを無駄にしていないかな?

おかざき し きゅうしょく ねんかん やく た のこ とく おお
岡崎市の給食では1年間に約340トンもの食べ残しがあるんだって。特にごはんが多いみたい。

ところでみんなは、いつも食べているごはんのことを知ってるかな? クイズとすごろくに挑戦

して、ごはんの大切さを知ってほしいな。そして、みんなのちからで食品ロスを減らそうね。

※食品ロスとは…本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。

Q1

に ほん ねんかん
日本では1年間で
どれくらいの量の
食品ロスがあるでしょう?

- ① 約6万トン
- ② 約50万トン
- ③ 約460万トン



Q2

しょく ひん へ
食品ロスを減らすために、
コンビニやスーパーで、
手前にある商品を買うこと
をなんというでしょう?

- ① てまえどり
- ② てまえねこ
- ③ てまえいぬ



Q3

ばい ちゃわん やく
1杯のお茶碗(ごはん約150g)
には、何粒のお米が
入っているでしょう?

- ① 約900粒
- ② 約1800粒
- ③ 約3200粒



Q4

たね こめ しゅうかく
種まきからお米が収穫できる
までにかかる期間は
どれくらいでしょう?

- ① 約8週間
- ② 約半年
- ③ 約2年



そろそろお米がとれる時期だね。みんながお米を食べるまでにどんな出来事があるのかな?
次のページを見てみよう!



お米づくりの1年がすごくになったよ!



協力：小久井農場のみなさん

ありがとう
ございました!



お米を作るだけじゃない!
田んぼの役割

- ★ 水害から街を守る
- ★ 生き物をはぐくむ
- ★ 美しい景観を守る



お米づくりってこんなに大変なんだね。
感謝の気持ちを忘れずに、大事に食べようね。

表紙のクイズの答え
Q1…③・Q2…①
Q3…③・Q4…②



「自分に必要な量」ってどれくらい？

福岡中学校 栄養教諭 永田 祐己

中学校に進学すると「給食の量が増えた」と感じる生徒が少なくありません。これは、成長期にあたる中学生に必要な栄養量が小学生の頃よりも多くなり、実際に給食の提供量が増えているためです。

1年生では家庭科や保健体育科の授業の中で「中学生に必要な栄養」について学習します。その中で「日本人の食事摂取基準」が取り上げられ、中学生はカルシウムや鉄などの栄養素、エネルギーなどが他の年代よりも多く必要になることを学びます。本校では、それを発展させて「今の自分」に必要なエネルギー量やご飯の量を計算し、実際の給食で食べているご飯を計量して比べる活動にも取り組みました。同じ中学生でも、性別や年齢、身長などによって推定エネルギー必要量には差があります。授業後の感想では「自分に必要なご飯の量は思ったより多かったけれど、その量に近づけていけるようにしたい」という前向きな声がありました。

学校給食は、小中学生に必要な栄養量をもとに献立作成をしています。児童生徒一人一人が自分に合った量を意識して食べることができれば、残食はほとんどなくなるはずです。だからこそ「自分に必要な量を知り、それを適切に食べること」が、「残さず食べること」につながると伝えることが大切だと感じています。それが結果的に、昨今社会問題となっている食品ロスの削減にもなります。

今後も子どもたちが「自分の成長や健康のために必要な食べ方」を正しく理解し、身に付けていけるよう支援していきたいと思います。



給食のご飯を計量する様子

令和7年度学校給食メニューコンクール結果発表

「なすを使ったおかず」をテーマに市内小中学生を対象としてアイデアメニューを募集しました。総数63点の応募があり、その中から審査により、最優秀賞1点と、優秀賞2点が決定しました。入賞メニューは、来年1月（全国学校給食週間）または来年度の学校給食の献立に登場予定です。お楽しみに！

さいゆうしゅうしゅう
最優秀賞

「みそストローネ」

北野小学校 6年生 植松 愛奈 さん



ゆうしゅうしゅう
優秀賞

「野菜たっぷり！なすのキーマカレー」

矢作中学校 1年生 俵 みのり さん



ゆうしゅうしゅう
優秀賞

「パン タコス」

矢作南小学校 1年生 佐々木悠衣 さん



入賞メニューのレシピは、市公式ホームページで紹介しています。ぜひご家庭でも作ってみてください。



たくさんの応募ありがとう！



知っておきたい！こんなときどうする！？【小児救急編】 詳しくはこちら！

夜間や休日の急な発熱、けが。今すぐ受診か迷うとき…

〈相談〉夜間こどもの電話相談 #8000

〈受診〉夜間急病診療所(奄美西1) 毎日 20:00~23:00

休日緊急当直医療機関 日祝 9:00~12:00、14:00~17:00

岡崎市HP こどもの急病
救急医療・小児救急 ガイドブック

