



ランチタイム 1月

久留米市教育委員会

久留米市栄養教諭等研究会

3学期が始まりました。今年度も、まとめの時期ですね。まだまだ寒い日が続くので、「早寝 早起 朝ごはん」を心がけて、元気いっぱいに過ごしましょう。



かんしゃ た 感謝して食べよう



毎日何気なく食べている肉や魚、米、野菜など、すべての食べ物には命があります。わたしたちは食べ物の命をいただくことで、自分の命をつないでいます。また、食べ物がわたしたちの元に届くまでには、たくさんの人が関わっています。食事のときは、食べ物や、食に関わる人たちのことを思い浮かべて、感謝の気持ちを忘れないようにしましょう。

心をこめて言いましょう！

しょくじ 食事のあいさつ

どちらも「ありがとう」の気持ちを伝える言葉です

「いただきます」

・食べ物の命をいただくことへの感謝

「ごちそうさま（御馳走様）」

・苦労して食材を準備し、手間を

1月24日から30日は「全国学校給食週間」です！

学校給食は、明治22年(1889年)に山形県の小学校で始まりました。それから戦争による影響で中断されましたが、戦争が終わると、食べ物が不足しておなかをすかせた子どもたちを救うため、昭和22年(1947年)に再開しました。給食を作るために、外国から脱脂粉乳や缶詰を送ってもらった12月24日が「学校給食感謝の日」です。現在この日は冬休みなので、1ヶ月ずらした1月24日から30日の一週間で「全国学校給食週間」になりました。

と取り組みましょう！

えすでいーじーず SDGs 17の目標

12. つくる責任 つかう責任

えすでいーじーず SDGsとは？

わたしたちみんなが、ひとつしかない地球で安心して暮らし続けていくための目標です。2030年までに達成できるように、世界中で取り組んでいます。

わたしたちができること

日本では、年間で612万t(東京ドーム5杯分)もの食べ物が捨てられています。食べ残しをしないこと、賞味・消費期限内に食べて捨てないようにすること、野菜の皮をむきすぎないことも、大切な取り組みです。



我が家の朝ごはん！！



今年度のランチタイムでは、各家庭での「朝ごはん」の工夫を紹介しています。

【工夫】

前日の晩ごはんの調理中に出る「野菜くず」を数種類入れてみそ汁やスープを作り、朝に時間がなくても、なるべく栄養がとれるように工夫しています。冬だけでなく夏も、朝に温かい汁物をとるとよい気がして、できるだけ実践しています。

貝だくさんの汁物を食べる習慣は、よいですね。朝にしっかりと体温を上げると、頭と体が自覚めるだけでなく、免疫力もアップします。さらに「野菜くず」を使うことで、食品ロスを減らすことができ、環境にもやさしいですね。

