



食育たより



令和8年度
上尾市立原市小学校

もうすぐ運動会ですね。9月から頑張ってきた練習の成果を存分に発揮できるようバランスのよい食事と規則正しい生活を心がけて、しっかり体調を整えましょう。

運動を頑張っていたり、成長期で急に身長が伸びたりすると、「鉄欠乏性貧血」になりやすいと言われています。日頃から鉄分を意識して摂取して、元気に過ごせるようにしましょう。

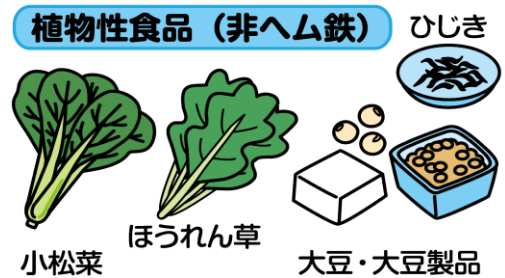
鉄分は様々な食品から摂取できます。料理に取り入れてみましょう。

鉄を多く含む食品

動物性食品（ヘム鉄）



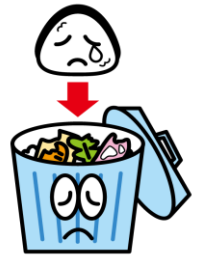
植物性食品（非ヘム鉄）



食べ物の「もったいない」を減らそう！

国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。

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。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。



給食時間にできること



1 協力して準備をし、
食べる時間を確保
する



食べているときも
時間を意識しましょう



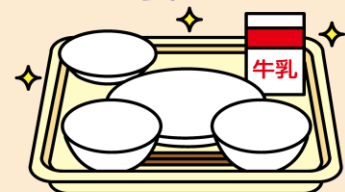
2 自分が食べ切れる
量に調整する



体に必要な量を
知ることも大切です



3 食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」
を目指しましょう



給食室を見てみよう

原市小の給食室では、毎日560食を5名の調理員さんで作っています。

給食室の中は見えないので、どんなものがあるのか、どうやっているのか気になっている子供達も多いようです。原市小の給食室の様子をご紹介します。

回転釜



炒めたり、煮たり、茹でたり、ご飯を炊くこともできる大きな鍋です。

全部で6台あって、毎日いろいろな料理に使う万能な機械です。

揚げ物を作るとき専用の大きな鍋です。かき揚げは一つ一つ手作りで、丁寧に油に入れて作っていきます。



フライヤー



スチームコンベクションオーブン



焼いたり、蒸したりもできる大型のオーブンです。魚や肉もスチームを加えることでパサつかずに焼き上げることができます。

調理する時は、未加熱・加熱済と置く場所を分けて、衛生面に気をつけています。

おいしく残さず食べてほしいです！