～なかい給食メール～



きゅうしょくセンターから、こんにちは！

10月30日（金）

＜ きょうのこんだて ＞

わかめうどん

ぎゅうにゅう

ちくわのいそべあげ （小学校 1～4年1こ、5，6年2こ、中学校2こ）

かわりきんぴら

＜栄養量（小学校/中学校）＞

エネルギー（Kcal）	648/841
たんぱく質（g）	26.3/33.9
脂質（g）	19.8/24.3
食塩相当量（g）	3.0/3.9
カルシウム（mg）	296/332

今日10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。日本では、１年間に約461万トンもの食品ロスが発生しています。これは、１人が１日におにぎり１個分くらいの食べ物を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、食べ物を大切にするだけでなく、食べ物を作ったり運んだりするために使った水やエネルギーを大切にすることにもつながります。では、食品ロスを減らすために、私たちには何ができるでしょうか？給食の準備を協力して行って、食べる時間を確保することや、自分が食べきれる量に調整することも、みなさんにできることの一つです。今日の給食をきっかけに、「自分にできることは何かな？」と考えてみましょう。