

# 2がっいただきます～す

令和7年度2月号  
小国町立小国小学校  
栄養教諭 河内真紀子

もうすぐ立春です。  
暦の上では春ですが、まだまだ乾燥した寒い日が続きます。  
学年のまとめの時期になります。元気に乗り切れるように体調管理を  
しっかりしたいですね。



## 考えてみよう 「食品ロス」

スーパーに行くとき「手前取りにご協力ください」の表示をよく見かけます。広く行われている食品ロスを減らす取り組みの一つです。

食品ロスとは「まだ食べられるものを捨てること」。日本の食糧事情の大きな課題です。

私たち日本人は、「もったいない」という素敵な言葉を持っていますが、残念ながら、世界の中で「たくさんの食べ物を世界中から輸入して、たくさんのまだ食べられる食べ物を捨てている国」になっています。もったいないと思いませんか？

捨てている量はなんと**464万トン!** (令和5年調べ)

世界中で食べ物がなく困っている国へ支援している量は370万トン。約1.3倍にもなります。

その内の半分は家庭から出されています。理由は「食べ残し」「傷んできた」「期限切れ」。なんと1日一人あたり107g。おおよそ給食の1年生のごはん1杯分にもなります。



みなさんは、毎日食べている食事やおやつなどを当たり前のように残していませんか？ ついつい買いすぎていませんか？

自分が残す量はほんの少しでも、みんなが同じように残すとたくさんの量になります。それが毎日積み重なっていったら・・・？



食品ロスを減らすのは、私たち一人一人の心がけから。  
自分が食べられる量をしっかりと考えて購入したり料理したりすること、苦  
手な食べ物にも挑戦することも大事です。  
ちょっと形の悪い野菜でも十分おいしく食べることができます。また郷土  
食から食べ物を無駄にせず活かす知恵を学ぶこともできます。  
さらに世界で食べ物に困っている人のことや、環境のことも考えられたら素  
晴らしいですね。

食品ロスを減らすことは、SDGs (持続可能な開発目標) の達成にもつながります。  
埋め立てる物や燃やしてしまう物を減らせば、CO2 (二酸化炭素) の排出が減るので、  
私たちが住む地球にも優しい取り組みになります。



## 6年生 プロデュース給食



昨年11月、6年生が家庭科の授業で学習して練り上げた献立を、1月に給食に  
しました。一人ひとり真剣に考え、素晴らしい献立がたくさんありました。1月と2月  
の献立表に「★」がついているメニューは、6年生の献立から採用しました。

栄養のバランスにこだわった人、色にこだわった人、小国産にこだわった人、  
旬にこだわった人、みんなの好みにこだわった人など、一人一人の思いが伝わる献立でした。  
献立の当日は、伊藤陽愛さんと羽田光汰さんから献立を立てた時の思いや工夫したことを放送でお話し  
してもらいました。小国小のみなからは「おいしかった!」の声がたくさん聴かれました。

今年は、こんな素敵な給食ができました! とってもおいしかったですよ。6年生の頑張りに (拍手)

1月16日 6年2組 伊藤陽愛さん テーマ; 食べて風邪予防をしよう

献立; わかめごはん 鯖のサラサ焼き ほうれん草のごま和え  
豚肉と白菜の味噌汁 牛乳

陽愛さんからひと言

赤・黄・緑の中間の食べ物をとれるように工夫しました。風邪の季節  
なので風邪予防に良い食べ物をたくさん使いました。



1月27日 6年1組 羽田光汰さん テーマ; 彩りのある温かい給食

献立; ごはん 鶏肉の香味焼き ゆかり和え わらびの味噌汁 牛乳

光汰さんからひと言

温かい味噌汁や鶏肉の香味焼きににんにくや豆板醤を使って体が温  
まるように、人参やゆかりを使った和え物で彩り良くしました。  
栄養バランスも考え、旬の大根や小国産のわらびや味噌を使いました。



## 「減塩 ベジアップ プロジェクト」実施中!



おいしい食べ物が多いと言われている山形県ですが、「塩分を多くとって  
いる」や「野菜を食べる量が少ない」などの課題があります。

給食では、1日の目標摂取量の1/3を目指して、野菜を多く使う献立をと  
り入れたり、だしを効かせあえて具たくさん汁物にして適塩で野菜がとれ  
るように工夫しています。

【目指せ! 野菜1日 350g (そのうち緑黄色野菜を120g以上に)】

生野菜サラダを温野菜サラダや和え物にする  
汁物を具たくさんにする (1品で栄養バランスも整えやすくなります)  
野菜のおかずを1品増やしてみる  
おやつで食べる (蒸しパンに野菜を入れてもいいですね)

