給食だより

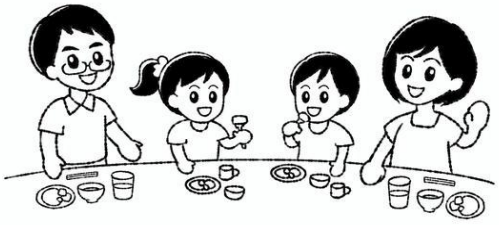
令和7年　6月2日発行　日の出保育園

食事から栄養を摂取するだけでなく、誰かと一緒に食事を楽しむことも大切なことの一つです。労働環境や生活時間帯の違い等あるかと思いますがご家庭でも食事を共にする機会を増やしましょう。

〖孤食〗

孤食とは、望んでいないのに一人で食事をとる状況のことです。
子どもの孤食を防ぐ方法を参考にしてみてください。

＊準備が簡単な食事も取り入れる
＊朝ごはんは一緒に取るようにする
＊休日は家族団欒の時間にする



減らそう！食品ロス

食品ロスとは、まだ食べられるのに破棄される食品のことです。国民１人当たりの食品ロスは、１日約１０３ｇ（おにぎり約１個のご飯の量）年間約３８ｋｇの食品が捨てられています。

<家庭から出る食品ロス要因>

・過剰除去(54%)：野菜の皮を厚くむき過ぎるなど、食べられる部分まで捨ててしまう
・直接廃棄(19%)：食品の消費期限切れ、賞味期限切れなどで、手つかずのまま捨ててしまう
・食べ残し(27%)：作り過ぎ、体調不良などで捨ててしまう

＜家庭で出来る対策＞

☆買い物前に食材をチェック　☆保存方法に従って保存する
☆必要な分だけ買って食べきる　☆残っている食材から使う
☆賞味・消費期限の表示を確認　☆体調や家族の予定を配慮して食べきれる量を作る

＜園での取り組み＞

・生鮮食品（肉・魚）以外は、当日の喫食人数に応じた分量で調理
・完食出来るよう年齢に応じて盛り付け量を調整
・在庫確認をして食材を発注
・残食を確認し分量やメニューの工夫