



給食だより

令和7年4月30日
足立区立伊興中学校

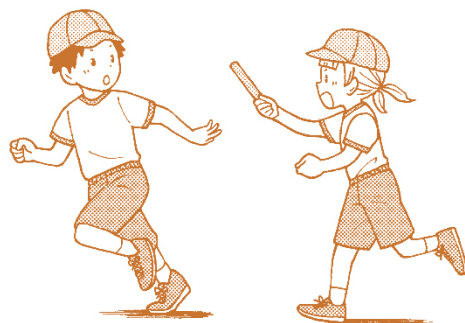
新学期が始まって1か月が経ちました。新しい学級での生活も少しずつ慣れてきた頃でしょうか。天候がよく過ごしやすい季節ですが、長い連休もあり、4月からの新しい環境で疲れが出やすくなります。家庭では十分な睡眠をとるように心がけましょう。お休みの間も1日3食の生活リズムを意識して、規則正しく過ごせるといいですね。

もりもり食べて、元気にスポーツ！

朝ごはんを毎日食べていますか？

朝ごはんには、夜に休んだ頭と体を目覚めさせる役割と、お昼までの活動に必要な栄養を補給する役割があります。1日を元気に始めるために、毎日朝ごはんを食べて登校するようにしましょう。

また、午後元気に活動するためには給食のエネルギーが必要です。運動会に向けて、しっかり食べる習慣をつけましょう。



©少年写真新聞社2025

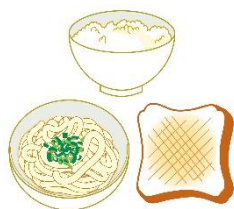
主食・**主菜**・**副菜** がそろった食事を意識しよう！

食事をするうえで大切なのは、内容と量のバランスです。

からだによいとされる食べ物も、他のものを食べずそればかり食べていては、健康的な食事とは言えません。

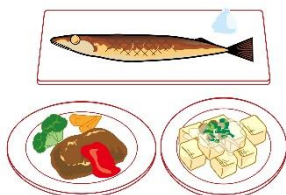
まずは主食・主菜・副菜がそろった食事を1日3回、毎日摂れるよう意識してみましょう。

主食



ごはんやパン・麺など

主菜



肉や魚・豆腐などを使った
メインのおかず

副菜

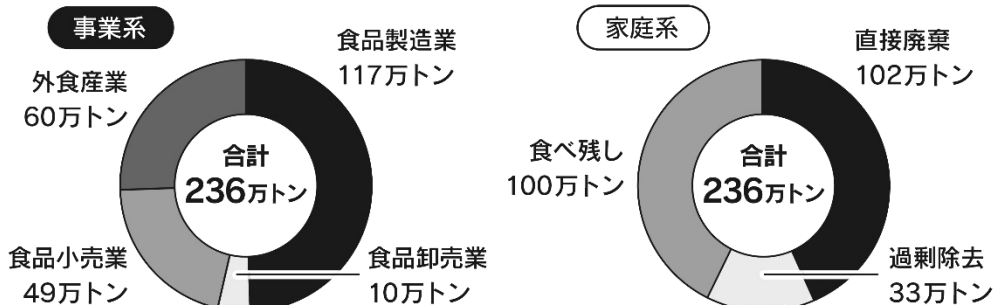


野菜・海藻・いも等
をつかったおかず

「食べれば栄養、残すとゴミ」それが食事です。

Data 見る食育 ▶▶▶ 日本の食品ロスの発生量はどのくらい？

日本の食品ロスの発生量の推計値（令和4年度）の内訳



農林水産省・環境省「令和4年度推計」より作成 ※端数処理により合計と内訳の計が一致しないことがあります。

2022年度（令和4年度）の食品ロスは、472万トンでした。事業系では商品の売れ残りやつくり過ぎなどが、家庭系では皮のむき過ぎや未開封食品の廃棄、食べ残しなどが原因です。5月30日は、ごみゼロの日です。みんなで協力して、食品ロスを減らしましょう。

©少年写真新聞社2025

伊興中学校昨年度の年間残菜率は 4.2% でした。

数字で見ると少ないですが、重さでは年間 1.6 トン。少しずつ減らしていけると良いですね。



©少年写真新聞社2025

★ 5月の献立について ★

5月30日（金）・・・飛鳥汁は奈良県の郷土料理の1つで、牛乳と鶏肉、季節の野菜がたくさん入った味噌汁です。約1300年の古い歴史がある郷土料理で、地域によっては鍋として食べられているそうです。飛鳥時代、中国の旧王朝・唐から牛乳と鶏肉が伝わりました。当時は、牛乳がとても貴重なもので貴族限定の高級食材でした。そのため飲料としてではなく薬として、貴族の間で料理に牛乳を混ぜていたのが始まりとされています。

3年生は修学旅行に行く前に、奈良の味を堪能してみてください。

5月24日（運動会）と26日（振替休日）は給食がありません。