

ぜんかい がくしゅう 前回の学習

じぶん

しょくせいかつ

自分の食生活をふりかえろう！



ふややす しょくせいかつ きょうろく
冬休みの課題 番外編

ふややす しょくせいかつ きょうろく
冬休みの食生活を記録しよう！

①食べたものをすべて書きましょう。(好きな日を4日選んで書きま)

②自分の分、全部食べたものを○でかこみましょう。 ③感想を書きましょう。

	12/25(土)	12/30(木)	12/31(金)
朝	・コーン・レーク ・インナーソーサー ・りんご	・コーン・レーク ・ゆでたまご ・野菜スープ	食べなかった。
昼	・チャーハン ・ラーメン	・ほつとものとの弁当 (チキン竜田弁当)	・夕食 (コーンスープ、ハンバー グ、ごはん)
夜	・ピザ(ツナ・コーン) ・ミネストローネ	・おやこどん ・おでしる	・せんざい ・ぶらそば(年越し)
感想	・みそラーメンがおいしか った。野菜はラーメンの ねぎしか食べなかった。 スープを全部飲んだ。 ・チャーハンの量が少なか った。	・チキン竜田弁当がおい しかった。でも、おけい わのポテトサラダを 残した。	・ゆっくり起きたので朝 ごはんは食べなかった。 ・夕食は、野菜が苦手な 残した。ご飯の量が少 かった。 ・年越しそばがおいしか った。

※書ける範囲で大丈夫です！

食べ残しが多かったものや自分の食生活で気づいたことを書きましょう！

・つけ合わせの野菜を残すことが多かった。
・ごはんやもち、ラーメンなど主食をたくさん食べていた。
・肉やチーズなど自分の好きなものをたくさん食べていた。
・朝食よりも家だと時間があるので、ゆっくり、量も多く食べていた。 など

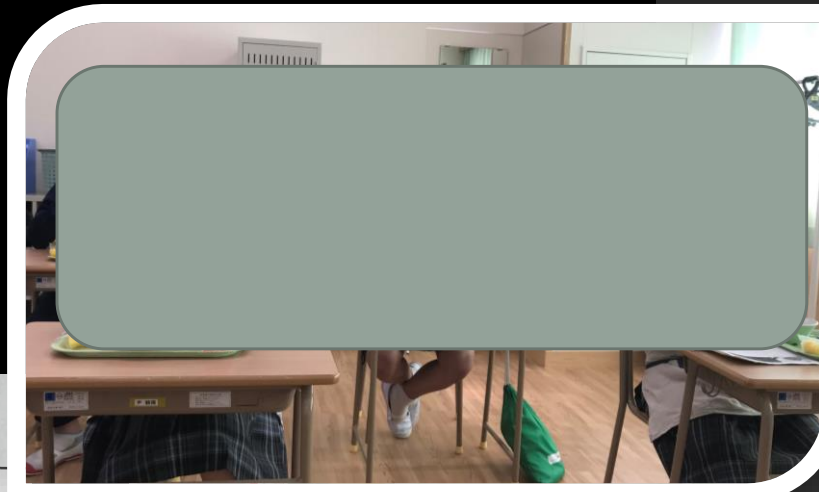
	/ ()	/ ()
朝		
昼		
夜		
感想		

	/ ()	/ ()
朝		
昼		
夜		
感想		

食べ残しが多かったものや自分の食生活で気づいたことを書きましょう！

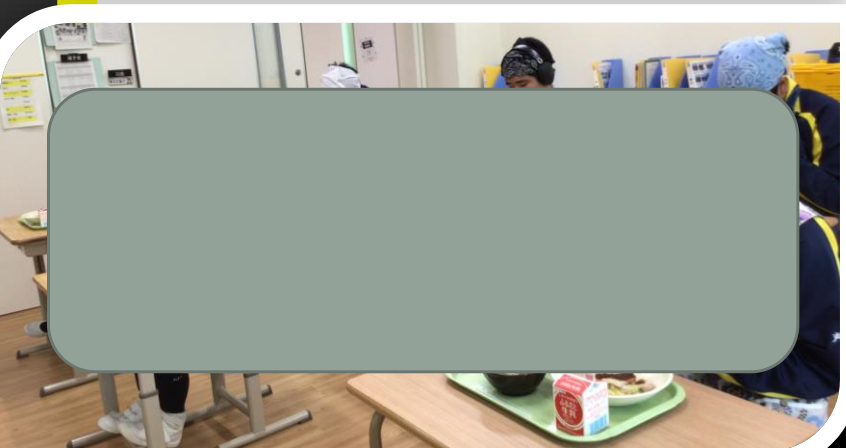
戸田かけはしの給食

きゅうしょく



日	曜日	主食	牛乳	名
26	木			キーマカレー トマトとレタスのスープ フルーツヨーグルト和え
27	金			ごはん 麻婆茄子豆腐 にらとちゅうしのすまし

すばん
好きなメニュー、1番おいしかったメニューはなんですか？



3	金			青菜サラダ しゃくし菜チャーハン 豆腐のスープ煮 小松菜のナムル 巨峰
6	月			親子丼 のり酢和え なすのみそ汁
7	火			肉みそうどん ゴーヤチャンプル 梨 ごはん



きゅうしよく だれ
給食は誰がつくってくれているのでしょうか？

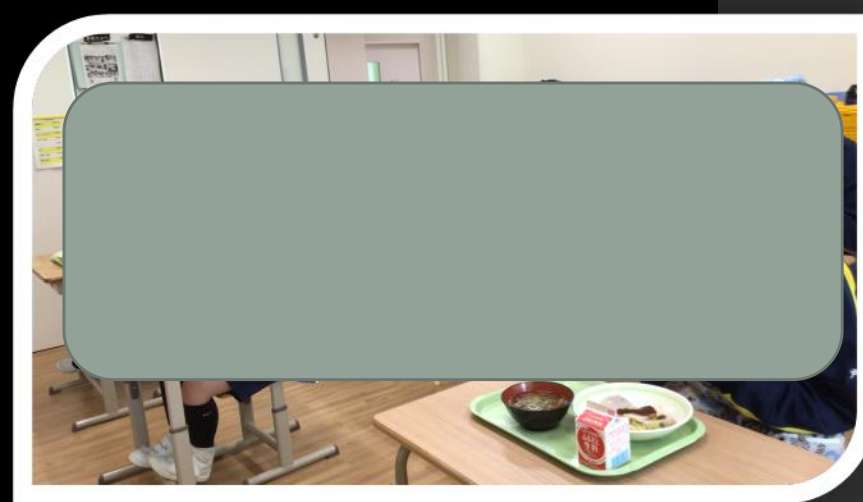
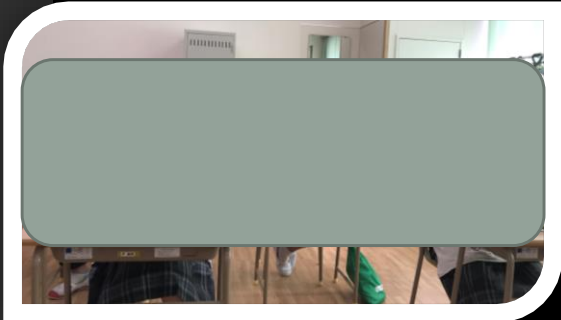


ちょうりいん
調理員さんたち



えいようきょうゆ
栄養教諭

とみなが せんせい
冨永先生



ちょうりいん
調理員さんにインタビュー！



なまえ しごとないよう
名前と仕事内容をおしえてください。

ちょうりいん よしはら
調理員の吉原です。



しごと ねん
この仕事をはじめて5年になります。

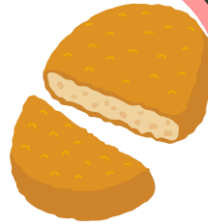
おも つく
主にサラダを作っています。

なまえ しごとないよう

名前と仕事内容をおしえてください。

ちょうりいん なかじま

調理員の中嶋です。



しごと

ねん

この仕事をはじめて10年になります。

ふだん

や

もの

あ

もの

たんとう

普段は、焼き物や揚げ物を担当しています。





ちょうりいん
調理員 の よしはら 吉原さん と なかじま 中嶋さん



す
好きなメニューはなんですか？

しゅん しよくざい つか
旬の食材を使って、

にこ
たっぷり煮込んだカレーが

だいす
大好きです。



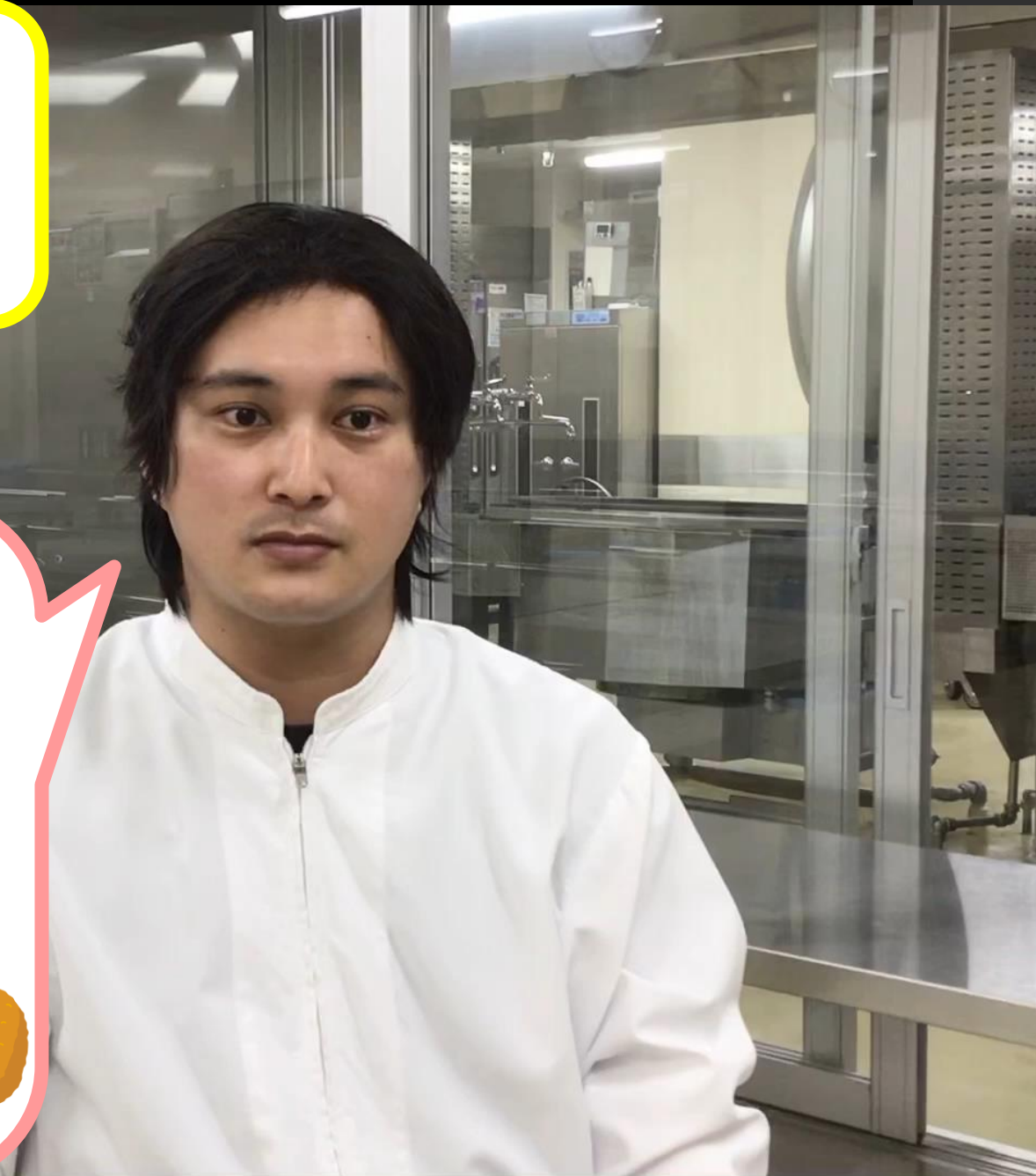
つく ^{たいへん}
作るときに大変なことはありますか？

てま
手間のかかるメニューはありますか？

しょくざい き かた あじ かん かた
食材の切り方で味の感じ方が

か ^き
変わってしまうので気をつけています。

つく ^{たいへん}
作るのが大変なメニューは、
コロッケやハンバーグです。

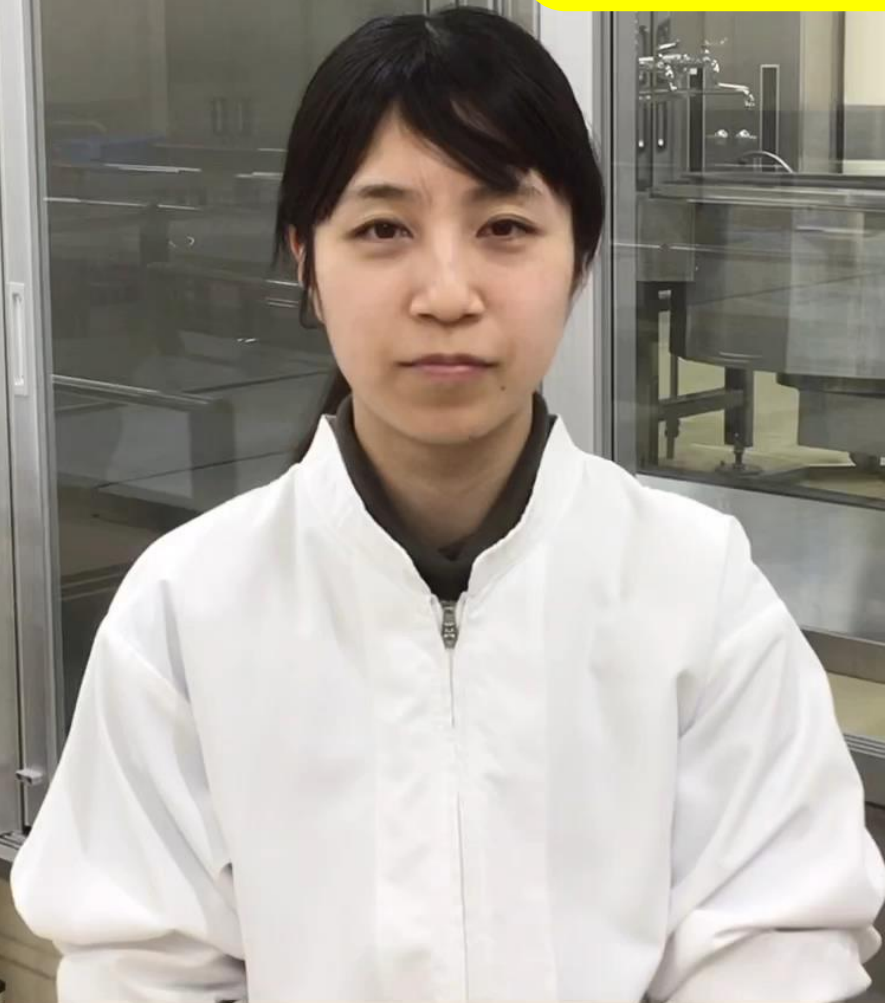


ちょうり

調理をしていて、

うれ

嬉しかったことはありますか？



た のこ すく

食べ残しが少ないときが、

うれ

すごく嬉しいです。

これからみなさん、

た のこ

食べ残しがないように

た

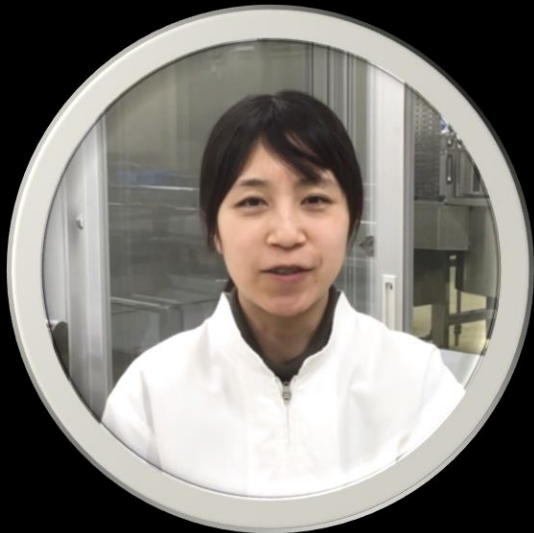
食べてください。



き も きゅうしょくつく
どんな気持ちで給食を作ってくれていますか？

ふだんどお た
みなさんが普段通りに食べて、
ふだんどお おい おも
普段通りに美味しいと思ってもらえる
きゅうしょく つく
給食をこれからも作っていけるように
がんば
頑張ります。





ちょうりいん

調理員さんたちは、みなさんのために

まいにち こころ こ

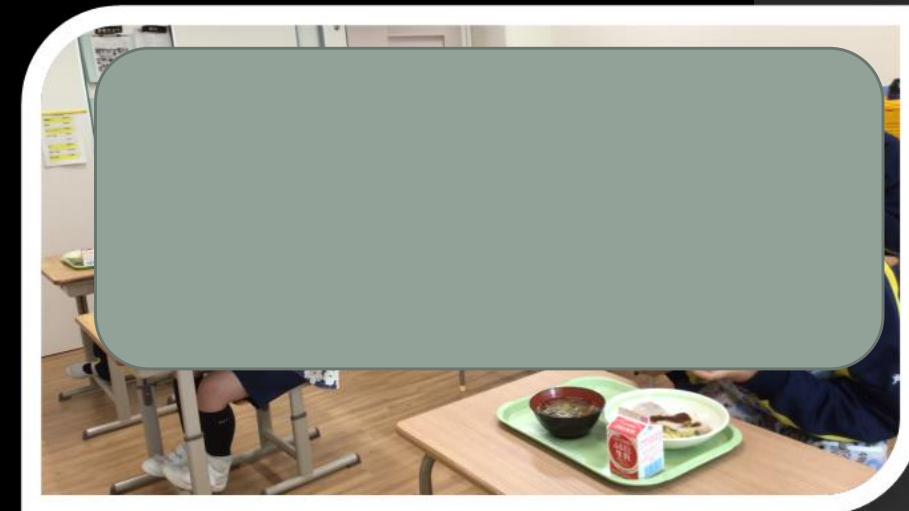
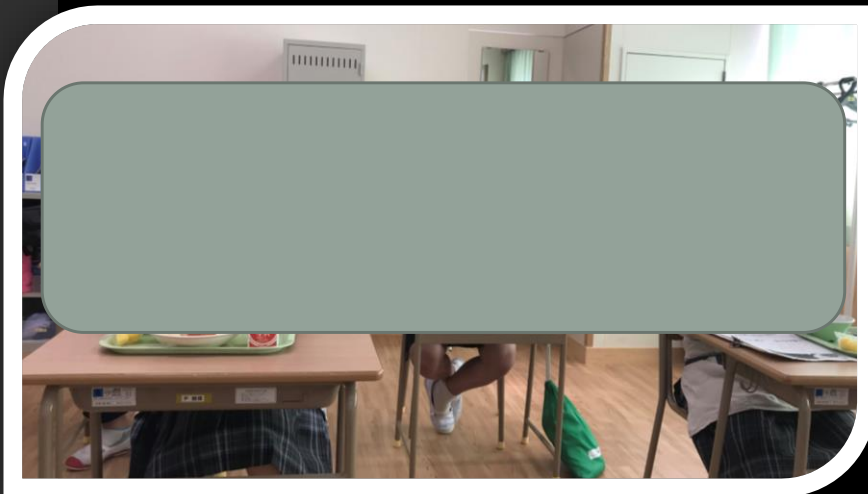
きゅうしょく つく

毎日心を込めて給食を作ってくれています！



えいようきょうゆ
栄養教諭

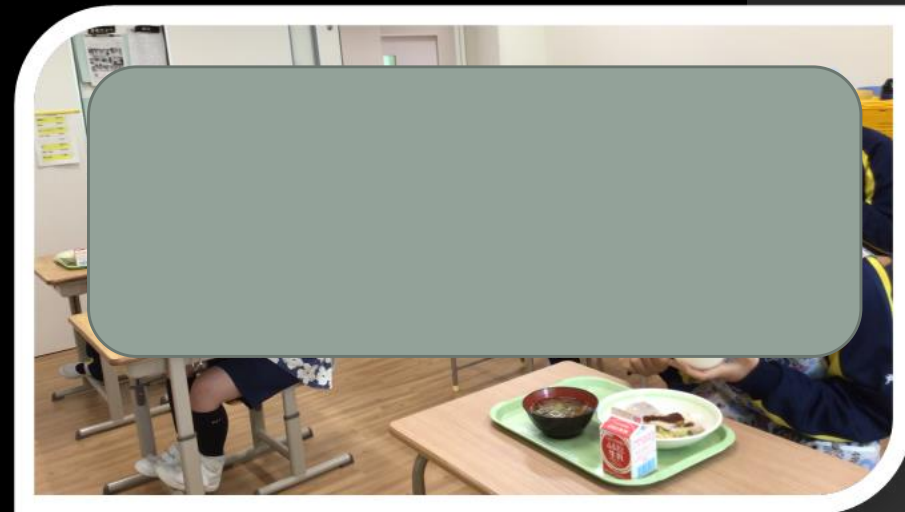
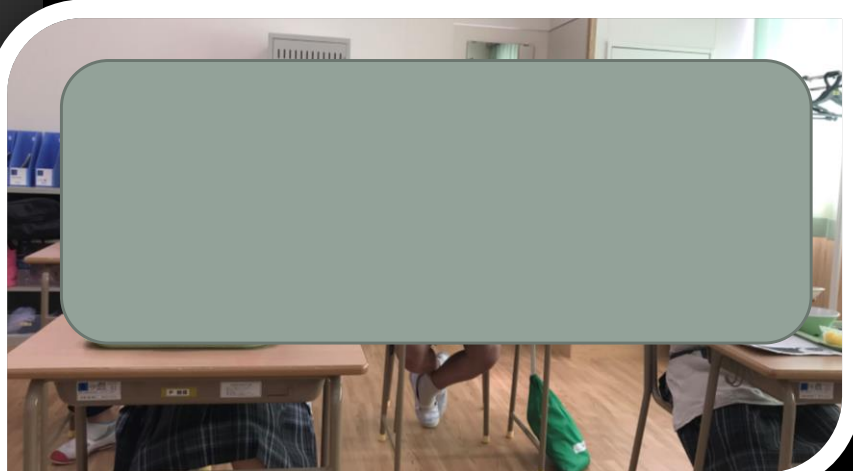
とみながせんせい はなし
富永先生の話



きゅうしょく のこ

給食の残りはどうなっているの？

ざんぱん
残飯

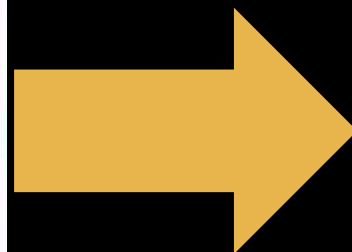
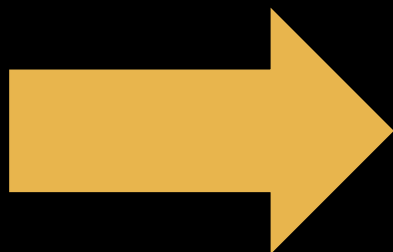


きゅうしょく のこ

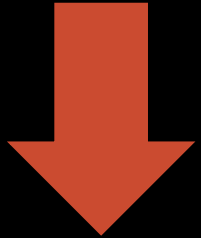
給食の残りはどうなっているの？



ざんぱん
残飯



残飯の月合計 (kg)



トン いじょう
1 t 以上!

にん
< 12人

4月

5月

6月

7月

8月

10月

11月

ごうけい

キログラム

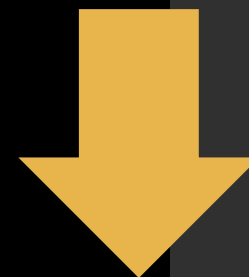
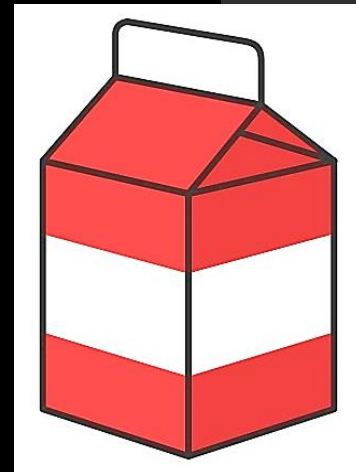
合計

1018kg

牛乳 (本)

リットル

297L



ごうけい

ほん

合計 1485本

1485本

牛1頭が
14～15日間
全力でお乳を出した量・・・

ミルクと「1」①

1頭から1日でとれる 牛乳の量

20～30リットル。それはつまり？



牛乳びん
200ml

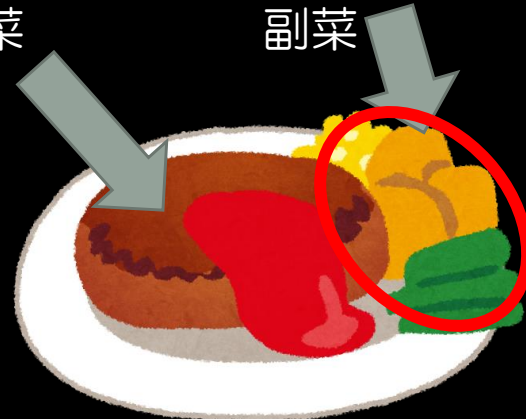
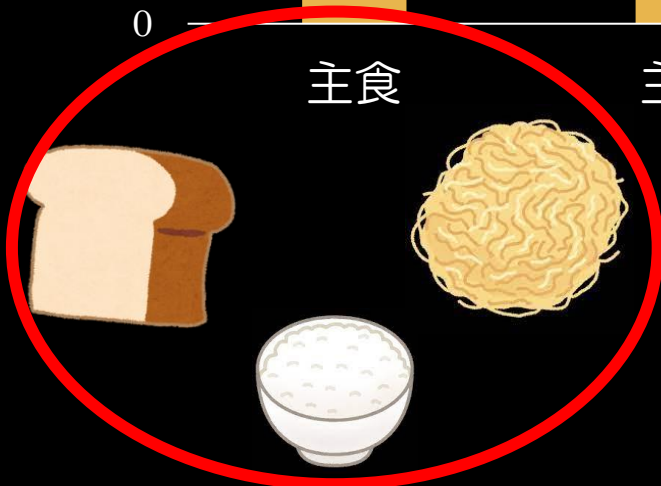
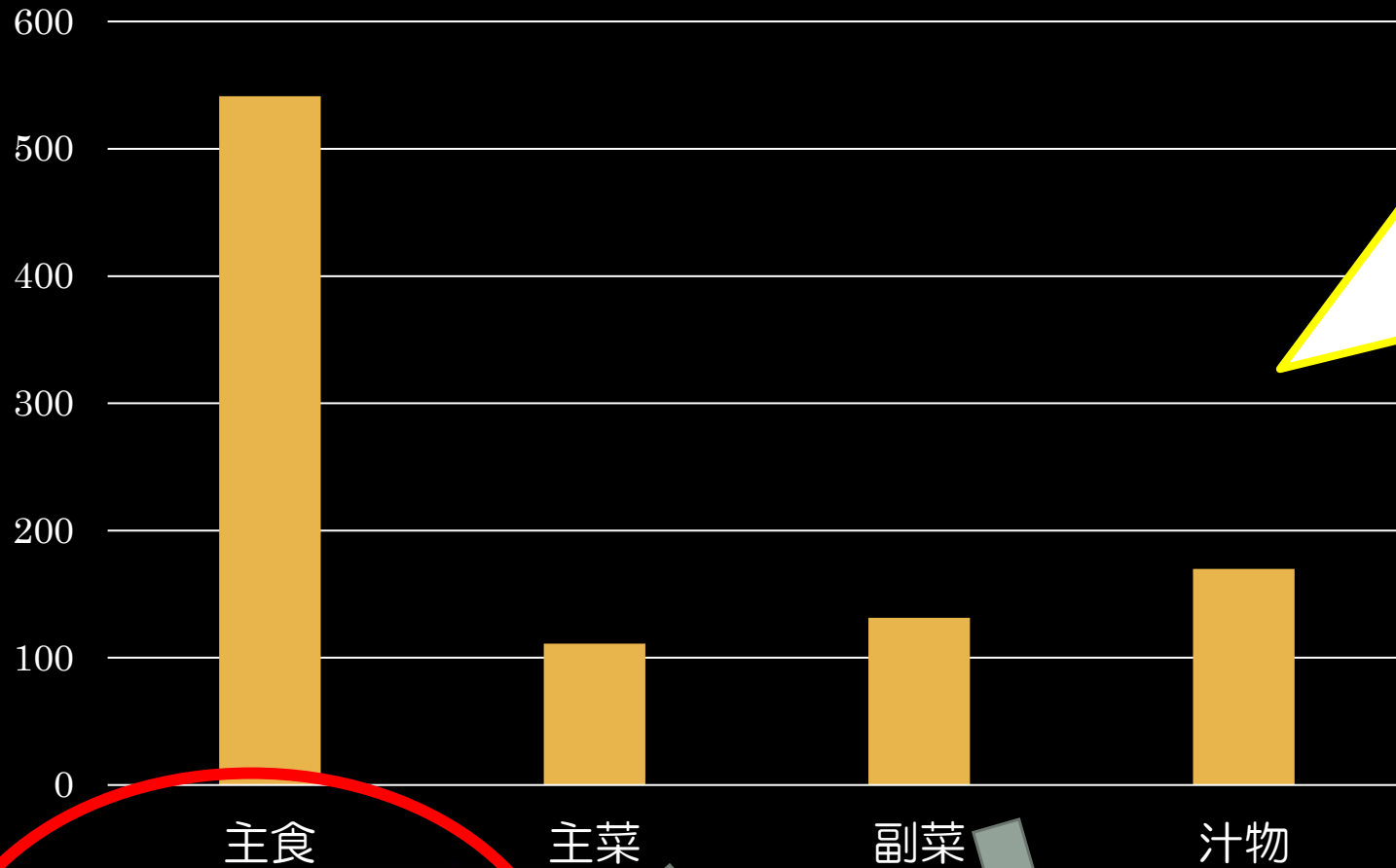


およそ
100
本

※ここでの「牛乳」とは、搾乳されたままの殺菌・加工していない牛乳や乳製品の原料乳「生乳」をさします



残飯の種類 (kg)



しゅしょく のこ おお
• 主食の残が多い。

しゅさい にく さかな
• 主菜（肉や魚）
よりも

ふくさい やさい
副菜（野菜など）の

のこ おお
残が多い。

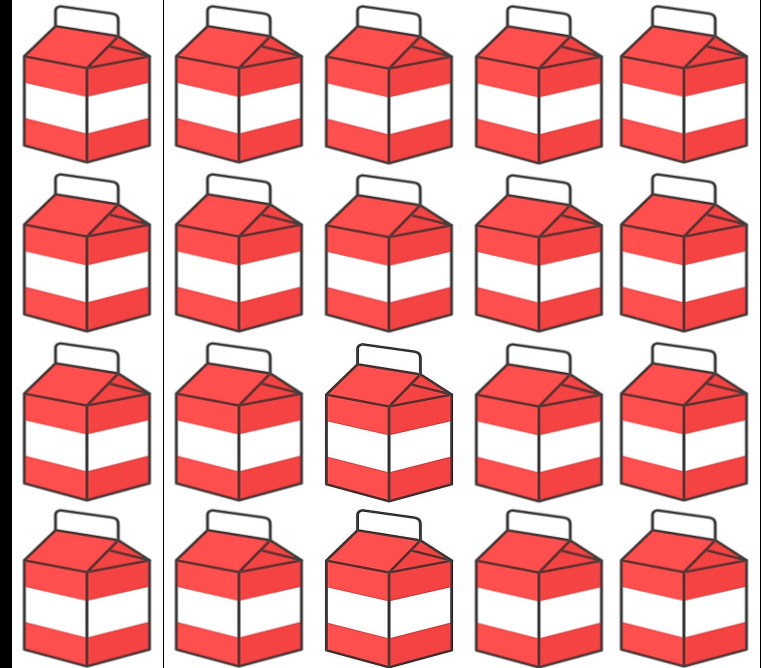
にち で ざんぱん りょう

1 日に出る残飯の量は・・・



にち ぽん
1日 20本

にち キログラム
1日 8kg!



たいけん ざんぱん おも かん
体験！残飯の重さを感じよう！





ひとり まえ で
1人ずつ、前に出て
ぶくろ も
ゴミ袋を持ってみよう！

にちばん ざんぱん りょう
1日分の残飯の量





けんこう

①健康のため！

えいよう かんが つく

栄養を考えて作られている。



まとめ

た

②みんながおいしく食べられるよう

ちょうりいん

たいへん

おも

調理員さんが、大変な思いをしながら、

こころ

こ

つく

心を込めて作ってくれている。

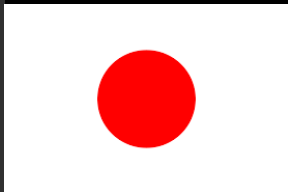


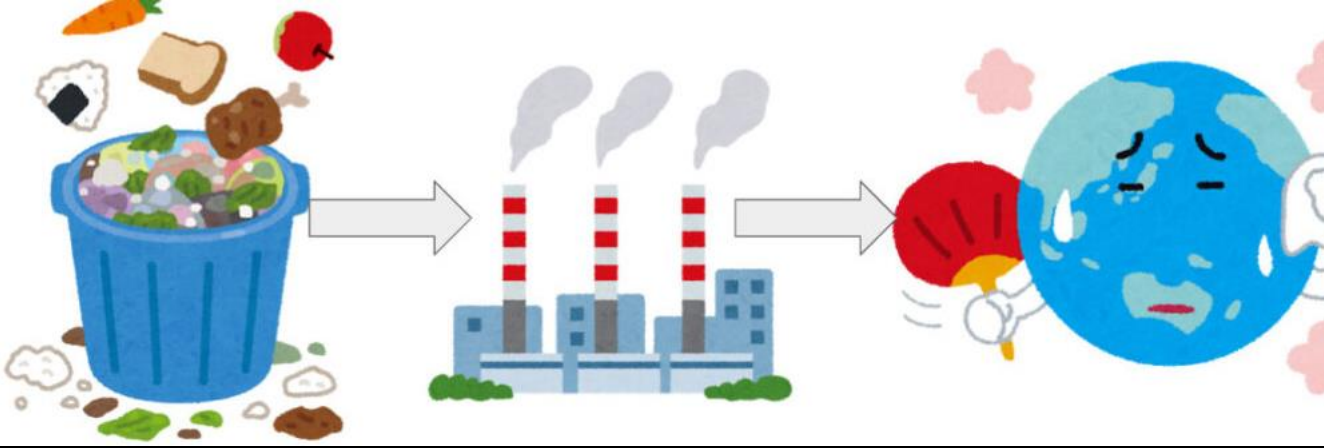
まいにち おお

ざんぱん

で

③しかし！毎日多くの残飯が出てしまっている・・・

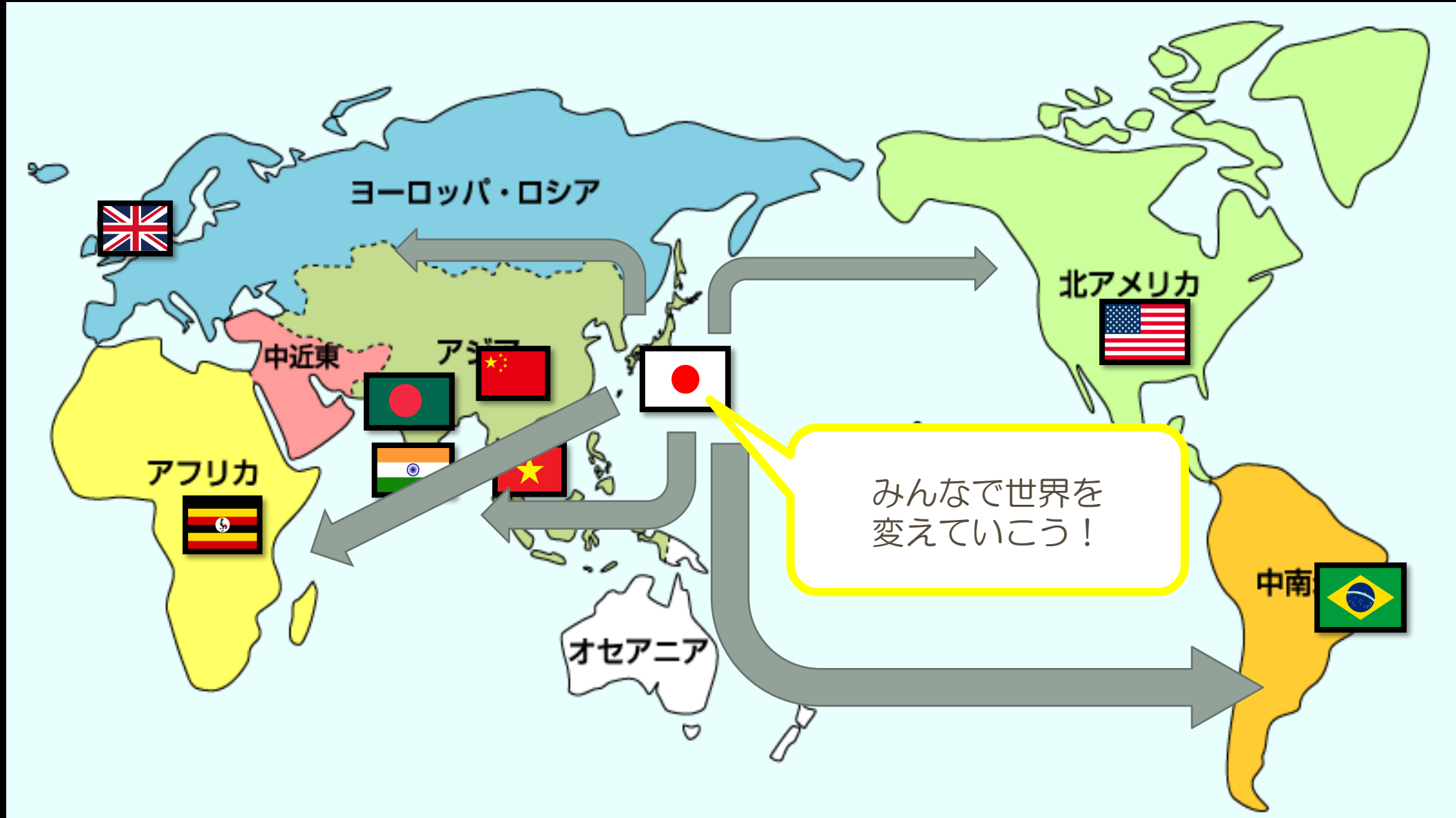




じぶん しょくせいかつ せかい つな
自分たちの食生活は、世界のフードロスと繋がっている



自分たちが今できることをかんがえよう！



じかい
次回

「^{こう}高¹★^{きゅうしょくざんぱん}給食残飯^{ゼロ}0プロジェクト」





数字でわかる世界の飢餓・栄養