

8 食べ残しを
なくそう



令和7年10月17日の給食

食品ロスについて考える1週間

もったいない大作戦ウィーク

食品ロスをなくそう！ 給食編 2

『食品ロスをなくそう！給食編2』は、
『1人分をしっかりと食べよう！』です。





もったいない大作戦ウィーク

食品ロスをなくそう！ 給食編 2

一人分の給食をしっかり食べましょう！



給食は、栄養バランスのとれた食事です。
でも、それは、一人分を全部食べたときの話。
一人分をしっかり食べることで、はじめて
栄養バランスが保たれます。

健康な身体で、勉強や部活に打ち込めるよう、
一人分をしっかり食べましょう。

君たちに
言ったんじゃ
ないんだけど...



心配無用



量の調整は極端に減らさないようにしましょう

苦手な料理や苦手なものが入っている料理は、食べないで全部食缶に返してしまうということをしていませんか？



主菜・副菜は、成長期に必要なたんぱく質、ビタミン、ミネラルが多く含まれているので、一人分をしっかりと食べることが、特に大切です。



苦手な食べ物や料理もまずは、半分を目標に挑戦しましょう。
どうしても量が多く、調整したい場合は、主食の量を調整しましょう。

調整する時は
ごはんの量で
調整しましょう！

