



深谷市立深谷小学校  
令和5年6月30日

## 6月19日から6月23日まで給食委員会による 完食キャンペーンを実施しました

毎年恒例となっている完食キャンペーンを、今年も給食委員が行いました。完食キャンペーンは、自分で調整した量を各自しっかり完食し、クラス全体の残食をなくす取組です。日本の食品ロスは年間523万トンにもおよび、とても大きな問題となっています。給食の全国の児童生徒一人当たりの年間残食量は17.2kgととても深刻です。食品ロスを減らすために食べものを無駄なく、大切に消費していく必要があります。深谷小学校でも一人一人がごみを出さないことを意識し、調理員さんへの感謝の気持ちを表すことはもちろん、食べものを大切に考え、食品ロスについても意識していける深小っ子になってほしいと考えてこの取組を行っています。昨年度の深谷小学校の一人当たりの年間残食量は200gで、全国と比べると1/86です。毎年の給食委員会の活動がよい結果となっているのかなとうれしく思います。

いよいよ夏本番。急に暑さが増すこの時季は、からだ暑さに慣れていないために熱中症になりやすく、注意が必要です。熱中症予防のためにも、十分な睡眠をとること、朝ごはんをしっかり食べることは大切です。夏が旬のピカピカ野菜やくだものたちは、暑さ対策にも有効です。こまめな水分補給も忘れずに元気いっぱい、楽しい夏を過ごしましょう！

## 食生活に気をつけて 夏ばてを防ごう！

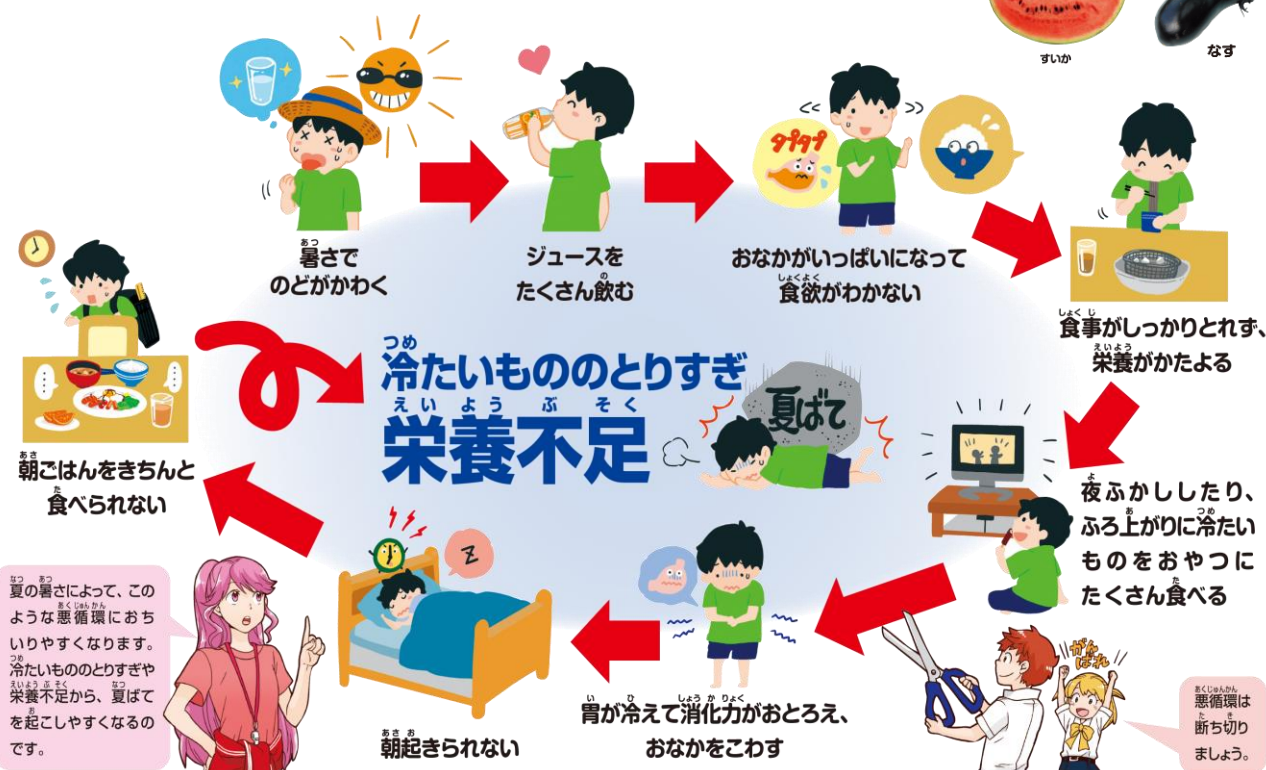
「夏ばて」とは夏の暑さで体調を崩してしまうことをいい、その症状はさまざまです。食生活を気をつけることで夏ばてを防ぎ、夏を楽しく元気に過ごしましょう！

水分補給は水か麦茶でこまめに！

夏の野菜やくだものを活用！



トマト  
なす



お碗の米粒を残さず  
食べることも意識する  
ことができ、どの  
クラスもピカピカで  
した！

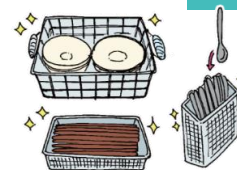


あと かた つ かん しゃ ころろ かがみ

## 後片付けは感謝の心をうつす鏡 ～ピカピカ返し、ピカピカリレー～

日本の学校給食は、世界でも類を見ないほど指導内容が充実しています。成長期の栄養摂取はもちろんですが、献立を通して食文化を伝えたり、当番活動を通して互いに協力することを学んだり、食事の大切さを知ったり、衛生について学んだりします。その中でも一番難しいのは食べものを大事にし、食事にかかわる人々への感謝の気持ちを育むことではないでしょうか。完食キャンペーンも、感謝の気持ちを育む取組の一つです。人との関係がややもするとすくなく、知らない現代の子供たち。食器の返却でも思いやりや感謝の気持ちを表し、伝えられることをぜひ知ってほしいと思います。

「ピカピカ返し」を心がけよう！



食器はきちんと重ね、  
向きをそろえて返そう！



トレイなどに  
ストロー袋など、ごみがついて  
いないか確認しよう！

感謝の心をボタンタッチ～ピカピカリレー～

「ピカピカ返し」ができたなら、次は「ピカピカリレー」にも挑戦してみよう。みんなの心もきっとピカピカになりますよ！



「ピカピカ返し」ができたなら、  
「ピカピカだね！」と声をかけ  
合おう。



「ピカピカに食べました！」と言って、  
食器を調理員さんに見てもらおう。