

10月給食だよ!

令和元年9月26日

港区立高陵中学校

10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

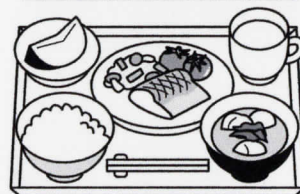
必要なものを、使い切れる分だけ買う	食品ロスを防ぐためにできること	余った食品を使い切る日を設定
すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ		冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する
家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る		冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する

スポーツを頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~

部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか?競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



- 主食** ...主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、麺類】
- 主菜** ...主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
- 副菜・汁物** ...主に体の調子を整えるもとになる【野菜、きのこ、海藻、いも類】
★汁物は、水分や塩分の補給にも◎
- 果物** ...ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品** ...カルシウムなどの補給に
★果物と乳製品は、間食(補食)としてとるのもオススメです!



栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりとよくかんで食べることも大切です。

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品 	ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ! 	カルシウムを多く含む食品 	ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ!
---------------------	-------------------------	-------------------------	-------------------------

水分補給は、こまめに行いましょう。



運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

★のどが渇いたと感じる前に飲むこと!



運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。



おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど、激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがおすすめです。



煮込みうどん、鍋料理 カツカレー、焼き肉

<給食レシピ紹介> 大豆とさつまいもの甘辛揚げ(9月19日)

- | 材料 (4人分) | 作り方 |
|--------------|-------------------------|
| さつまいも・・・240g | ①さつまいもをいちょう切り。 |
| 水煮大豆・・・15g | ②大豆に片栗粉をまぶす。 |
| 片栗粉・・・適量 | ③さつまいもと大豆を揚げる。 |
| ごま・・・8g | ④●調味料を合わせ、加熱する。 |
| ●水・・・大さじ1 | (給食よりも少し多めの分量にしています。) |
| ●醤油・・・大さじ1 | ⑤さつまいもと大豆、ごまを④のたれにからめる。 |
| ●みりん・・・大さじ1 | |
| ●三温糖・・・大さじ2 | |

給食では、乾燥大豆を茹でて作りました。残菜率は1.5%と低く、とても人気でした。普段は豆が苦手な生徒も、すすんで食べていました。



♪10月の献立♪

10月の学芸発表会にちなんで、音楽の都といわれるウィーンがあるオーストリアの料理を出します。学芸発表会前日は、ソフトフランスパンにトマトソース、カレーポテト、ツナの3種類の具を挟んでアコーディオンに見立てたパンを出します。