

10月給食だより

令和4年9月29日
港区立高陵中学校

大切にしたい もったいないの心

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t※2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」
※2：国連WFPによる食料支援

食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない



家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買しましょう。

2 作り過ぎない



家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。

3 食べ残さない



作った料理は早めに食べ切りましょう。



給食室での取り組み例

- ・ にんじんの皮や、キャベツの芯などは、捨てずに、鶏ガラといっしょに煮込んで、おいしく活用しています。
- ・ かぶの葉を使ったかぶのシチューや、焼くと甘くなる紅玉を、皮ごと調理した焼きりんごなど廃棄を減らす工夫をしています。
- ・ 料理をクラスごとに計量して配缶し、配りすぎることがないようにしています。

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょうか？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

朝ごはんを毎日必ず食べる



朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができま

睡眠をしっかり取る



体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。

主食



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめにいきましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があてしまう場合は、補食をとりましょう。



あとがき

・ 秋の食べ物といえば何を思い浮かべますか。私は、柿です。それも、次郎柿という品種です。私の地元、愛知県豊橋市が生産量一位の甘柿です。秋が深まると、庭の柿の木に実り、よく食べていました。果汁は少なめで、大きく、歯ごたえがあります。お店で見かけたらぜひ召し上がってみてください。（栄養士 加藤）
・ 少しずつ涼しくなってきました。秋の味覚がおいしい季節ですね。秋は特に鮭が大好きです。焼いた塩鮭をほぐしてごはん混ぜ、イクラを上からかけて食べたり、ムニエルにして上にきのこをたっぷりのせて食べたりするのもおいしいです！給食でも鮭は人気です。10月は鮭の紅葉焼きを出しますよ。（調理師 中島）