

10月給食だより

杉並区立桃井第三小学校
令和4年9月30日

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になります。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、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	2 作り過ぎない <p>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。</p>	3 食べ残さない <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p>
--	--	--

参考：消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」（令和3年度版）

【給食の栄養価について】

給食の栄養価計算に使用している日本食品標準成分表が2020年版（八訂）に改訂され、エネルギー量の計算方法が見直されました。計算方法が大きく変更されたことにより、これまでよりエネルギー量の表示が下がる傾向にあります。

このたび杉並区では、給食管理ソフトを全校で八訂対応に更新しました。新しいエネルギー量の表示は下がっていますが、給食提供量は今まで通りの量を提供しますので、引き続き成長期に必要なエネルギー量および栄養価を満たした給食提供となっています。ご理解のほどよろしくお願いいたします。

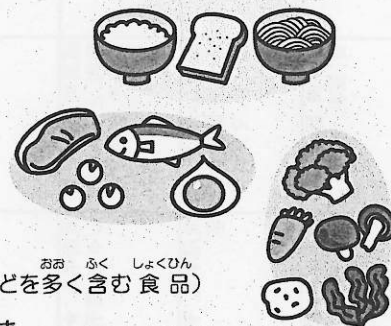
スポーツで力を発揮するための食事とは？

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。

- 主食**（主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品）
……ごはん・パン・めん類など
- 主菜**（主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品）
……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず
- 副菜**（主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品）
……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



<p>朝ごはんを毎日必ず食べる</p> <p>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。</p>	<p>よくかんで食べる</p> <p>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す。</p>	<p>睡眠をしっかり取る</p> <p>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。</p>
---	--	--