

給食だより



令和5年度
10月号

(毎月19日は食育の日)

●家族一緒に読みましょう

氷見市立瀬浦小学校

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」が問題になっており、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による食料支援量

食品ロス削減 3つのコツ

| | | |
|---|---|---|
| <p>1</p> <p>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。</p> | <p>2</p> <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> | <p>3</p> <p>作った料理は早めに食べ切りましょう。</p> |
|---|---|---|

目の健康にビタミンAを!

10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えなくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べ物



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

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? 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

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。

| | | |
|---|--|---|
| <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>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出来ます。</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> |
|---|--|---|

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とりましょう。

★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。



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



★試合後は、なるべく早く食事を取り、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。

