

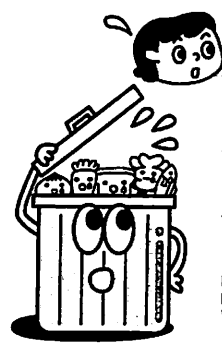
がつきゅうしよく 10月給食だより

練馬区立石神井西小学校 校長 山口 義一

栄養士 庄司 智子



早寝早起朝ごはん 「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク



食べ物を無駄にしていますか？

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す。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。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになっているため、酸味や苦味のある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。



- 10日(木) 薬ごはん・鶏の照り焼き・沢煮椀
薬ごはんには、おいしい旬の薬がたくさん入っています。
- 31日(木) あしたばパン・かぼちゃのシチュー・ドレッシングサラダ
ハロウィンには、かぼちゃの中身をくりぬいて「ジャック・オー・ランタン」を作ります。それにちなんで、かぼちゃのシチューにしました。

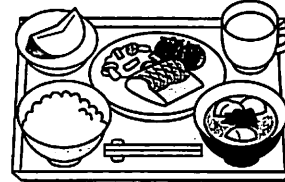
郷土料理や世界の料理を組み合わせ、旬のくだものなどを使います。どうぞお楽しみに！

スポーツを頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~

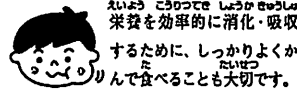
部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？
競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



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!



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がアップ!

- 赤身肉
- アサリ
- 大豆製品
- レバー
- 小松菜
- カツオ
- ひじき

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がアップ!

- MILK
- ヨーグルト
- 牛乳・乳製品
- 小魚
- 小松菜
- 大豆製品
- 干しエビ
- ひじき

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。

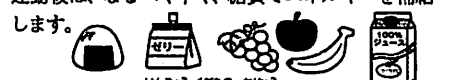


★のどが渇いたと感じる前に飲むこと!



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オススメです。



学校給食費の納入にご協力をお願いします。引き落とし日は10月4日です。