

令和 4 年度

10月 北町中食育だより



早寝早起朝ごはん
シンボルマーク

練馬区立北町中学校

校長 中嶋雅彦
栄養士 河口由季

青い空、爽やかに吹きわたる秋風に、稲穂が揺れています。スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋、そして味覚の秋です。自然の恵みに感謝し、地域で育まれてきた食文化を大切にしていきたいと思います。

10月10日は「目の愛護デー」です！



1010を横にすると人の顔の目とまゆに見えることから、厚生労働省が10月10日を目の愛護デーと定めています。目の健康を保つためには、目によい栄養素を摂ることも大切です。食事でも目を労みましょう。

栄養素	はたらき	おすすめの食品
ビタミンA	ロドプシンや角膜を保護する 粘液の成分になる。	緑黄色野菜(にんじん、かぼちゃなど)、うなぎ、レバー
ビタミンB1	目の神経のはたらきを強める。	豚肉、大豆
ビタミンB2	目の疲労回復に役立つ。	牛乳、チーズ、納豆
ビタミンC	ダメージから目の細胞を守る。	くだもの(レモン、いちご、キウイなど)、じゃがいも
ビタミンE	ダメージから目の細胞を守る。	かぼちゃ、ごま、アボカド
アントシアニン	ロドプシンの再合成を促す。 網膜に栄養を運ぶ毛細血管の 血行をよくする。	ブルーベリー、なす、紫いも
ルテイン	有害な光を吸収し、目を守る。	かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれん草

※ロドプシン：光を感じる細胞のことです。網膜に存在しています。

10月は「食品ロス削減月間」です！

食品ロスとは「本来食べられるのに捨てられてしまう食品」のことです。令和2年度の食品ロス(推計値)は522万トン(※1)でした。1年間で東京ドーム約4杯分の食品が捨てられていることとなります。一方、令和2年度の日本の食料自給率(カロリーベース)は37%(※2)でした。食料の約60%は輸入に頼っている状態にもかかわらず、たくさん食品を捨てているのが現状です。

※1:令和3年度のデータはまだ公表されておりません。※2:令和3年度の食料自給率(カロリーベース)は38%でした。

 2階図書室のSDGsコーナーの10月のテーマは「食品ロス」です。今年も食品ロスに関する書籍を用意していただきました。ぜひ図書室にも足を運んでください。



運動と食事



運動には、生活習慣病の予防やストレス解消、体の機能や筋力を維持する効果があります。また、運動やケガの予防・早期回復には様々な栄養素が必要です。バランスのよい食事を心がけましょう。

スポーツ選手も取り入れている「栄養フルコース型の食事」を意識してみよう！

栄養フルコース型の食事 = ①主食、②主菜、③副菜、④乳製品、⑤くだものをそろえた食事

「栄養フルコース型の食事」とは栄養バランスの整え方のひとつです。五大栄養素(炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラル)をまんべんなく摂取することができるので、スポーツをしている人も、そうでない人にもおすすめです。ちなみに、給食では①主食、②主菜、③副菜(2品)、④乳製品をそろえるようにしています。

例：9月13日の給食の場合

④乳製品
牛乳



②主菜
擬製豆腐
(③副菜も兼ねる)

①主食
五穀ご飯

③副菜
みそ汁

◆ 9月の使用食材 ◆

食材名	産地	食材名	産地	食材名	産地
にんじん	北海道	きゅうり	福島	巨峰	長野
たまねぎ	北海道	いんげん	福島	梨	栃木
じゃがいも	北海道	赤ピーマン	高知	米	青森
キャベツ	群馬、長野	なす	栃木、群馬	さめ	宮城
にら、三つ葉	千葉	かぼちゃ、網さや	北海道	さけ	北海道、三陸
もやし	栃木	ごぼう	鹿児島、群馬、埼玉	かつお	静岡
ねぎ	青森	大根	青森、北海道	めひかり	宮崎、茨城
フゲンソイ、蓮根	茨城	にんにく	青森	牛肉	茨城
白菜、水菜	茨城	しょうが	高知	鶏肉	宮崎、岩手
小松菜	埼玉、群馬	しめじ	長野	豚肉	茨城
ほうれん草	群馬、茨城	さつまいも、里いも	千葉	卵	青森、茨城

◆ 給食費入金のお願ひ ◆

10月の給食費の引き落としは10月4日(火)です。振替日の前日までに残高の確認をお願いいたします。残高不足などで引き落とし不能の場合は、19日(水)に再引き落としいたします。