



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和6年9月30日

練馬区立豊玉南小学校
校長 長谷川 修
栄養士 宗形 元美

ようやく秋の風を感じられる季節になりました。「食欲の秋」「実りの秋」というように、食べ物がおいしい季節です。暑さがやわらぐこの時期は、活動もしやすく食欲が出てきやすい季節です。この機会に美味しい秋の味覚を満喫したいですね。

スポーツには **食事** がカギ!

さて、「スポーツの秋」ということで、豊玉南小学校では、運動会に向けた練習も進んでいます。当日の競技の中で、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なんでしょう？日々の練習はもちろんですが、まずはいろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。本番を元気に迎えることができるよう、「食事・睡眠・休養」を心がけましょう。

● 試合・競技当日の食事は？

試合の前後に水分をしっかりととりましょう



朝ごはんを必ず食べましょう

炭水化物を多く含む主食を中心に、すぐにエネルギーになる消化の良いものがおすすめ。



※揚げ物や、油を多く使った料理は消化に良くないため、控えめにしましょう。

～ 10月は「食品ロス削減月間」です～

「食品ロス」とは、「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。

SDGsの目標の中の1つ、「つくる責任、つかう責任」でも、地球を守るために食品ロスの削減が求められています。日本の食品ロスは、国民1人あたり**毎日お茶碗1杯分**の量になるといわれています。食べ物をむだにすることは、生産や加工、ごみの処理の段階で使われたエネルギーをむだにすることにもつながります。私たち一人一人の日々の心がけて、「もったいない」を減らしていきたいですね。今月は、給食の献立からも、子供たちに食品ロスについて考えてもらいたいと思います。ご家庭でもぜひ話題に取り入れてみてください。



.....【食品ロスを減らすために家庭でできること】.....

<p>◇買すぎない</p> <ul style="list-style-type: none"> 賞味期限や消費期限を確認する。 使いきれない食材は、冷凍するなど適切な保存方法でむだなく使う。 		<p>◇作りすぎない・食べ残しをしない</p> <ul style="list-style-type: none"> 食べられるぶんだけ作る。残り物をリメイクするなどして、残さず食べきる工夫をする。 		<p>◇フードドライブ※の活用</p> <ul style="list-style-type: none"> 贈答品や備蓄品などで使いきれない食材は、自治体のフードドライブなどを活用し必要な団体へ寄付する選択肢もあります。 	
---	--	---	--	---	--

(※練馬区では区内のすべてのリサイクルセンターにてフードドライブ受取窓口が常設されています。区のHPで紹介しています。)

栄養素	エネルギー	タンパク質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミン					食物繊維	食塩		
	kcal	g	g	mg	mg	mg	A	μgRE	B1	B2	mg	C	mg	g	g
10月分平均(中学年)	593	23.6g(15.9%)	20.6g(31.2%)	324	89	2.2		273	0.34	0.49		26		7.4	2.5

食材名		産地	食材名		産地	食材名		産地
にんにく	青森県		えのき	長野県	大根	北海道	米	秋田県産「萌えみのり」
しょうが	高知県		しめじ	長野県	にら	茨城県	牛乳	東京都 群馬県 岩手県 青森県 秋田県 宮城県 北海道 山梨県
たまねぎ	北海道		かぼちゃ	北海道	エリンギ	新潟県	鶏肉	宮城県 鳥取県 青森県
じゃがいも	北海道		さつまいも	千葉県 茨城県	もみ菜	練馬区	豚肉	茨城県 群馬県 埼玉県
セロリ	長野県		はくさい	茨城県	ブロッコリー	練馬区	鶏卵	茨城県 群馬県 埼玉県
にんじん	北海道、千葉県		ねぎ	青森県 新潟県	こまつな	埼玉県 東京都	柿	和歌山県
きゅうり	千葉県 埼玉県 群馬県		キャベツ	群馬県 愛知県	さといも	宮城県	りんご	山形県 青森県
ごぼう	群馬県		黄ピーマン	茨城県	青ピーマン	茨城県		