

食育だより 10月



練馬区立豊玉中学校

気持ちの良い秋空が広がる季節になりました。芸術の秋・スポーツの秋・読書の秋などと言われるように、何を行うにも適した季節です。ぜひ、いろいろなことに挑戦してみたいかでしょうか？また秋は収穫の時期でもあります。季節の恵みを味わいましょう。

スポーツと栄養 栄養バランスのよい食事しっかり食べましょう

日頃からスポーツをしている人は、自分の運動量に見合った分の栄養を補給することが大切です。また成長期であることから、体が成長していくために使われる分と普段の生活で消費される分も兼ね合わせて、エネルギー量や栄養バランスをとることが大切です。朝食・昼食・夕食を基本に上手に捕食をしましょう。また不足しがちなカルシウムを牛乳やヨーグルトなどの乳製品で補うとよいです。

運動の時の食事
エネルギー量の
バランスが大切です



はぐくみたい！食べ物を大切に思う心

毎年10月は、国の定める「食品ロス月間」、10月30日は、「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにごみとして捨てられてしまう食品のことで、年間で約600万トン（平成30年度推計）もの食品ロスが発生しています。この量を国民一人あたりに換算すると、お茶碗1杯分の食べ物（約132g）を毎日捨てていることとなります。食べ物の大切さや自分たちができることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしていいただければと思います。

私たちにできること

- 給食を残さず食べる
- 必要な分だけ買う



期限表示を正しく理解する



10月10日 目の愛護デー

皆さんは、目を大切にしていますか？スマートフォンやゲーム機など、何かと目を使う機会が多い中、目が悪くなる小中学生が年々増えています。10月10日は、目の愛護デーです。目の健康に意識して過ごしてみてください。



今月も給食費の引き落としがあります。教材費と一緒にゆうちょ銀行から引き落としされます。引き落とし前日までの入金にご協力お願いいたします。今月の引き落とし日は **10月15日(金)**です



7月に行われた『着席王決定戦キャンペーン』において、優秀な成績をおさめたクラスからリクエストを取りました。その結果を報告します。

これからも順調に給食準備が進められるように協力をし、給食を食べる時間を確保するようにしましょう。

料理部門

- 揚げパン 5票
- みそラーメン 4票
- ジャージャー麺 4票
- 練馬スパゲティー 1票
- うどん 1票



デザート部門

- チョコマフィン (チョコケーキ含め) 3票
- フルーツポンチ 3票
- ゼリー系 3票
- スイートポテト 2票
- 杏仁豆腐、くだもの、チュロス 1票
- 〈コーヒー牛乳 1票〉

