

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。

スポーツには **食事** がカギ！

10月第2月曜日は
「スポーツの日」

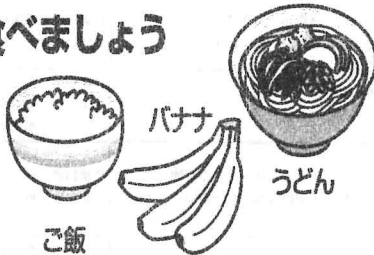
運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて、栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。また、運動は体と心を健康にします。暑さもやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。積極的に体を動かすようにしましょう。

試合・競技当日の食事は？



朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分を
しっかりと
ましよう



運動のメリット

- 健康によい
- ストレス発散
- やる気がでる
- 筋力がつく
- ダイエット効果
- ★続けることも大切です

疲労を残さないために

疲労回復のためには、練習後2時間以内におにぎりやパン、バナナ、100%オレンジジュースなどの糖質を含む食品をとるとよいそうです。



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、「最後まで大切に使う。食べ物を最後まで大事にする」という意味が込められています。

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472万トン（食品ロス令和4年度推計値・農林水産省）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、おにぎり約1個分の食べ物（約103g）を毎日捨てていることとなります。そして、食べ物をムダにすることは、栽培や加工、運送、調理、ごみの時に使用するエネルギーのムダにつながります。食べ物の大切さや自分たちに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いただければと思います。

食品ロスを減らす工夫

- 必要な分だけ買う。●期限表示を正しく理解する。
- 店頭で並んだ商品は、手前から取るようにする。
- 曲がったきゅうりなどふぞろいな野菜も買う。●食べきれぬ量を調理する。



参考書籍:学校給食給食ニュース

9月の主な産地等

人参	北海道	玉ねぎ	北海道	キャベツ	群馬	白菜	長野	りんご	青森
ねぎ	山形	じゃがいも	北海道	もやし	栃木	いんげん	北海道	冷凍みかん	和歌山
ごぼう	群馬	チンゲンサイ	茨城	小松菜	東京	なす	埼玉	豚肉	茨城
大根	北海道	さつまいも	茨城	しょうが	高知	セロリー	長野	鶏肉	宮崎
水菜	茨城	きゅうり	群馬	にんにく	青森	梨	茨城	じゃこ	兵庫