

* 給食だより *



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和4年9月27日
練馬区立開進第四中学校

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、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020(令和2)年度は約522万tと推計されています※1。これは、世界の食料支援量(2020年で年間約420万t※2)の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約113g)の食べ物を毎日捨てていることとなります。10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。



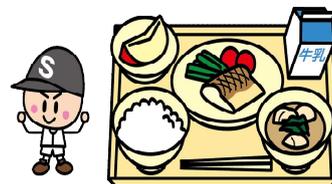
また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。

※1: 農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

※2: 国連WFPIによる食料支援

① スポーツで力を発揮するための食事とは?

スポーツの競技や試合で、自分もっている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょうか? 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。



健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がける

主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食 (主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)
.....ごはん・パン・めん類など

主菜 (主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)
.....肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

副菜 (主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)
.....野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



試合当日の食事のポイント



★食事は、試合の3~4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとりましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。



◎ 給食食材の主な産地について ~9月に使用した食材~

米…秋田県 卵…群馬県 じゃが芋…北海道 ビーマン…茨城県 なす…埼玉県 きゅうり…埼玉県 赤ピーマン…山形県
里芋…宮崎県 玉ねぎ…北海道 しめじ…長野県 梨…栃木県 巨峰…長野県 小松菜…足立区
パン…アメリカ産・カナダ産 小麦 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、宮城県、青森県、秋田県、北海道

** 給食費の納入について **

給食費の引き落としは、10月17日(月)です。お手数ですが間に合うようにご入金をお願いいたします。