

2018年

練馬区立石神井東中学校

10月給食だより

校長 堀井 安伸
栄養士 岡野 有紀

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

実りの秋、食欲の秋！

お米をはじめ、さまざまな作物が実りの季節を迎えました。秋は、「食欲の秋」ともいうように、旬のおいしい食べ物がたくさん出回るため、ついつい食べ過ぎてしまう人も多いのでは？ そんなときは、一口30回を目安によくかんで、どんな味や香りがするか意識して食べてみましょう。よくかむことで、脳に満腹のサインが届き、食べ過ぎを防いでくれます。また、五感を使って味わうことは満足感につながります。家族や友人たちと食べれば、より美味しく食べられそうですね。



育みたい。食べ物を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもかかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人1もの人が、食料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食料自給率が38%（カロリーベース）2と、約6割を外国からの輸入に頼っているながら、「食品ロス」（食べられるのに捨てられてしまう食品）が年間646万トン3発生しています。世界食料デー（World Food Day）は、1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。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。

1: 2016年（国連WFP） 2: 2016年度（農林水産省） 3: 2015年度推計値（農林水産省・環境省）



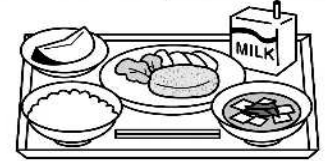
私たちにできること？

- 食べ物を無駄にしない**
- 地域で生産された食べ物を選ぶ**
- 世界の食料問題に目を向ける**

運動・バランスのよい食事 力を発揮しよう！



健康な体をつくり、運動や勉強にしっかり取り組むためには、栄養バランスのとれた食事を毎日規則正しくとることが大切です。主食・主菜・副菜の3つをそろえることを基本に、牛乳・乳製品や果物で不足しがちな栄養素を補いましょう。



給食は、主食・主菜・副菜のそろった
バランスのよい食事です！

<p>主食</p> <p>主に体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」を含む。</p> <p>ご飯、パン、麺、パスタ</p> <p>ご飯、おにぎり、食パン、ロールパン、そば、うどん、ラーメン、パスタ</p>	<p>主菜</p> <p>主に体をつくるもとになる「たんぱく質」を含む。</p> <p>肉、魚、卵、大豆料理</p> <p>ハンバーグ、目玉焼き、冷ややっこ、焼き魚、から揚げ、納豆</p>
<p>副菜</p> <p>主に体の調子を整える「ビタミン」「ミネラル」「食物繊維」を含む。</p> <p>野菜、きのこ、いも、海藻料理</p> <p>野菜サラダ、具だくさんの汁物、ほうれん草のおひたし、ひじきの煮物、きのこソテー、ふかしいも</p>	<p>牛乳・乳製品</p> <p>主にじょうぶな骨や歯をつくる「カルシウム」を含む。</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ</p> <p>牛乳、ヨーグルト、チーズ</p>
	<p>果物</p> <p>主に体の調子を整える「ビタミンC」「カリウム」を含む。</p> <p>りんご、みかん、ぶどう、いちご</p>

給食費の納入にご協力お願いいたします。今月の引き落とし日は10月10日(水)です。