

令和元年度

練馬区立石神井東中学校

# 10月給食だより

校長 市川 昌彦  
栄養士 岡野 有紀

## \*試食会を行いました\*

9月12日(木)に給食試食会を行い、33名の保護者の方にご参加いただきました。ご記入いただいたアンケートから一部ご紹介します。

「思ったより量が多く満足できた」「男子生徒には少ないのでは」「野菜が多く摂れるのが良い」「給食でもアレルギーへの工夫がされていることがわかった」「人気献立のレシピが欲しい」「給食室からのメッセージを載せて」など、たくさんのご意見をいただきました。また、学校給食に期待することとして、「栄養バランスの良いこと・安全な食材料の使用や衛生面」のほか、「味付けの良いこと」「季節感や食文化を伝える・楽しい給食を通じて、豊かな心、社会性を育てること」が多くあげられました。貴重なご意見ありがとうございました。今後の学校給食運営の参考にさせていただきます。

## 食べ物を無駄にしていますか？



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人一人が食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」(食品ロス削減推進法)が公布され、食品ロス削減月間が定められました。

10月

<p>必要なものを、使い切れる分だけ買う</p>	<p>余った食品を使い切る日をつける</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p>	<p>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する</p>
<p>家族が食べ切れる量を考え、料理を作る</p>	<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p>

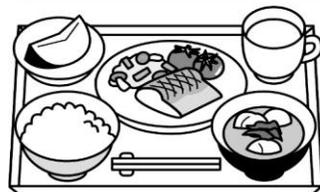
給食費の納入にご協力をお願いします。今月の引き落とし日は10月10日(木)です。(予備日は28日です)

# スポーツを頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~

部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？ 競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をとる習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



## 食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



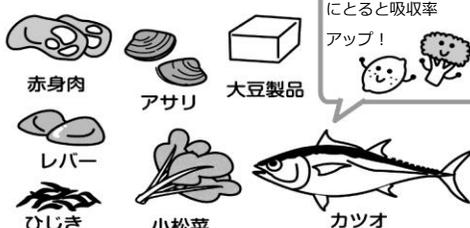
- 主食** ……主にエネルギーのもとになる [ご飯、パン、麺類]
- 主菜** ……主に体をつくるもとになる [肉、魚、卵、大豆製品]
- 副菜・汁物** ……主に体の調子を整えるもとになる [野菜、きのこ、海藻、いも類]
- 果物** ……ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品** ……カルシウムなどの補給に

栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりとよくかき込んで食べることも大切です。

★果物と乳製品は、間食(補食)としてとるのもオススメ!

## 不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

### 鉄を多く含む食品



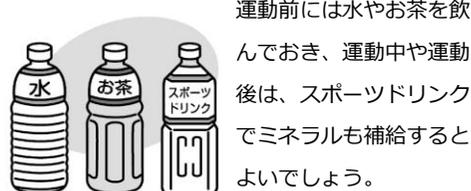
ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ!

### カルシウムを多く含む食品



ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ!

## 水分補給は、こまめに行いましょう。



運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

★のどが渇いたと感じる前に飲むこと!



## 運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。



おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど  
激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがおススメです。

