

10月 食育だより

令和6年10月発行 第16号
王寺町立学校給食センター

少しずつ暑さが和らいできました。今月は運動会、体育大会があります。当日はもちろん、練習の時も十分に体を動かすことができるように、規則正しい生活を心がけ、毎日3回の食事をきちんととりましょう。

運動会

体育大会

で力を出すために大切なこと



生活習慣



体調をととのえるためには、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんを食べると、元気に活動する準備ができます。また、疲れを回復させるためにはよく寝ることが大切です。

水分補給



水分補給

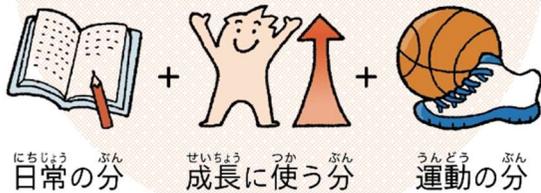
運動中は、少量の水分をこまめにとるように心がけましょう。

食事

<ポイント①>

エネルギーや栄養素をしっかりとりよう!

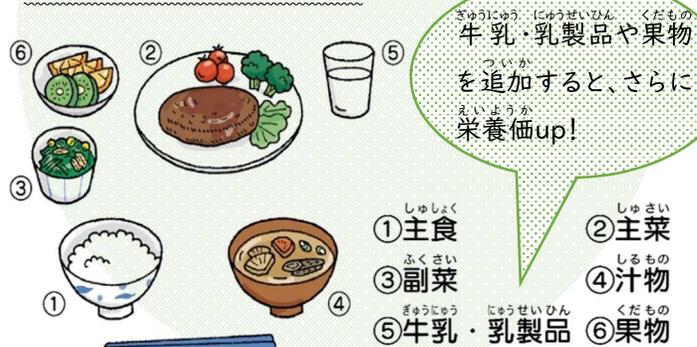
運動をする人は、エネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、成長期は成長に使う分も必要です。食べる量を増やしたり、料理を追加したりしましょう。



<ポイント②>

栄養バランスに気をつけよう!

「これを食べれば強くなる」という食べ物はありません。いろいろな食品を組み合わせると、栄養素をまんべんなくとることができます。主食、主菜、副菜、汁物をそろえると、栄養バランスがととのいます。



牛乳・乳製品や果物を追加すると、さらに栄養価up!

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、2021(令和3)年度の食品ロスは約523万tと推計されています。これは、日本人1人当たり、おにぎり1個分(約114g)の食べ物を毎日捨てていることになります。

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。「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。

※:農林水産省及び環境省「令和3年度推計」
:消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度版)

食品ロス削減 3つのコツ

参考:消費者庁「食品ロス削減ガイドブック」(令和3年度)

<p>1</p> <p>家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。</p>	<p>2</p> <p>家族の予定や体調を考え、食べきれぬ分だけ調理しましょう。</p>	<p>3</p> <p>作った料理は、早めに食べきりましょう。</p>
---	---	--

可能な範囲で「てまえどり」をすることも、食品ロス削減につながります!

給食レシピ

栄養たっぷりな 切り干大根をサラダで♪



きりぼしだいこん 切り干大根の Mayo サラダ

- <材料> 4人分 (給食の副菜の量)
- きりぼしだいこん 切り干大根・・・13g
 - ツナ・・・40g
 - レタス・・・40g
 - にんじん・・・20g
 - マヨネーズ・・・大さじ1.5
 - こいくち 濃口しょうゆ・・・小さじ1/2

<作り方>

- ①切り干大根…水でもどして、食べやすい長さに切る。
- ②切り干大根とにんじんを加熱し、水気を切る。
(切り干大根はお好みで生のままでもOKです。)
- ③②の粗熱がとれたら、レタス、ツナ、マヨネーズ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。