

10月 給食だより

令和5年度10月号
粕江市立粕江第一小学校

秋晴れのすがすがしい季節になりました。収穫の秋、食欲の秋です。旬のおいしい食べ物がたくさん回り、給食にもたくさん登場します。献立表から旬の食べ物を探してみましょう。

地域の
食べ物を
食べよう

地産地消！

地域でとれる食べ物を、その地域で食べ物を「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう

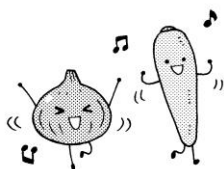


10月15日は
世界手洗いの日

地産地消のよいところ

新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。



地域の活性化

地域でつくられたものを売ると、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。

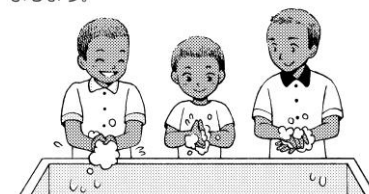


環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。



世界では、年間520万人の子供たちが、5歳の誕生日を迎えずに命を失っていますが、石けんを使ってきれいに手を洗えば、多くの命が救えるといわれています。石けんを使った手洗いは、自分の体を病気から守るためにできる簡単な方法です。手洗いについて改めて見直しましょう。



10月16日は世界食料デー 食品ロスを削減しよう

食品ロスとは、「食べられるのに、捨てられてしまう食べもの」のことをいいます。世界では7億9500万人の人が、飢えて栄養不足です。一方、日本では、年間523万トン以上の食品ロスがあり、1日に計算すると、毎日1人当たりお茶碗一杯分が捨てられています。そのうち約半分は家庭から捨てられています。

消費期限と賞味期限のちがい

消費期限 → 安心して食べられる期限。傷みやすいので、期限内に消費する必要があります。

賞味期限 → おいしく食べられる期限。過ぎても食べられなくなるとは限りません。

きちんと区別して、無駄に捨てないようにしましょう！

給食の食べ残しを減らす方法も考えてみましょう。



スポーツの秋！もうすぐ運動会！「スポーツと栄養について」

成長期の体は、栄養をしっかりとるとともに、適度な運動をすることにより、骨格が形成され、丈夫な体をつくることができます。

◆基本は1日3食バランスよく食べる

スポーツをすることで、いつもよりも多くのエネルギーを消費します。そのエネルギーを確保するために、しっかり食べましょう。

◆体をつくるもとになる「タンパク質」をしっかりとろう

筋肉・血液・骨格などをつくる大切な栄養素がタンパク質です。運動の後、筋肉の修復をしてくれるのが、タンパク質です。肉・魚介類・卵・大豆製品・牛乳・乳製品などに多く含まれていますので、いろいろな食品からとるようにしましょう。

◆不足しがちな鉄分・カルシウム・ビタミン類を意識してとろう

スポーツをしている人に積極的にとってほしい栄養素が鉄分・カルシウム・ビタミンの3つです。鉄分の不足は貧血の原因になり、持久力の低下を招きます。また、ビタミン類の不足は疲労の回復を遅らせたり、せっかくとったエネルギーが上手に利用されなかったりします。普段の食事で野菜や果物を1品追加し、おやつにドライフルーツ入りのヨーグルトなどで補いましょう。

