



給食だより

令和6年度10月号
狛江市立狛江第一小学校

10月16日は世界食料デー、30日は食品ロス削減の日



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」のことです。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472万トン以上の食品ロスがあります。そのうち約半分は家庭から捨てられています。

食品ロスを減らすために 賞味期限と消費期限を知ろう

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。賞味期限はおいしく食べることができる期間（未開封の場合）で、消費期限は過ぎたら食べない方がよい期限です。期限表示の意味を正しく理解すれば、食品ロスを防ぐことができます。

すぐに食べられなくなるわけじゃないよ！



賞味期限

過ぎてしまったら食べないでね！



消費期限

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。

捨てちゃうの？



資源やエネルギーを大切に！
食品ロスをなくそう！クイズ

Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？

① 大さじ1ばい分 ② おにぎり1分 ③ 1バケツばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)

① 買い物に行く前に必要な品目リストを作成する。 ② 肉や牛乳など、賞味期限が近い商品を選ぶ。 ③ 食べ残した食品は、冷凍保存する。 ④ 賞味期限が切れていない食品は、調理する。 ⑤ 食べきれない量だけ調理する。

Q3 食べ残した食品をムダにすると、資源やエネルギーもムダになります。どんな場所でエネルギーが使われているか、下から選んで [] に言葉を入れましょう。

① 運ぶ ② 燃やす ③ 加工する ④ 調理する ⑤ 栽培する

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！

答えは、下にあります

スポーツの秋！もうすぐ運動会！「スポーツと栄養について」

スポーツには「食事」がカギ！

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。運動会などスポーツで実力を発揮するには、日頃の練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。

◆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、しっかりと食べましょう。

◆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。普段の食事や野菜や果物を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。

10月10日は目の愛護デーです



【たしな】 Q1=②(日本の食品ロスの量は約472万トン(令和4年度推計)※農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計量になる。 Q2=①②③(賞味期限が切れてしまった食品は捨てず、調理する。食べ残した食品は、冷凍保存する。賞味期限が近い食品は、調理する。)

Q3=①(運ぶ) ②(燃やす) ③(加工する) ④(調理する) ⑤(栽培する)