10月 給食だより

令和７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

世界食料デーとは、世界の一人ひとりが、基本的人権である「すべての人に食料を」のもと、世界に広がる栄養不良や飢餓、極度の貧困を解決していくことを目的とし、国連が制定した日です。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464トン（2023年度）の食品ロスがあり、これは食料支援量の約1.3倍になります。

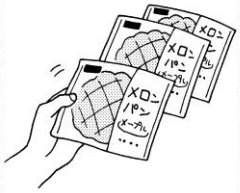
給食の食べ残しを減らす方法も考えてみましょう。

身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック

事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる

すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

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。

こたえ Q1=②［日本の食品ロスの量は約472万トン（「食品ロス量（令和4年度推計値）」農林水産省）で、1人1日当たり約103gの計算になる。］ Q2=①③⑤［②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。］ Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす