



給食だより

令和8年度10月号
狛江市立狛江第一小学校

食べ物の「もったいない」を減らそう！



国では、10月を「食品ロス削減月間」、10月30日を「食品ロス削減の日」と定めています。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です。現在、日本の食料自給率は約38%（カロリーベース）と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約461万トンもの食品ロスが発生しています。これは、1人1日当たり、おにぎり1個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから減らしていきましょう。



給食時間にできること



1

協力して準備をし、
食べる時間を確保する



食べているときも、
時間を意識しましょう



2

自分が食べ切れる
量に調整する

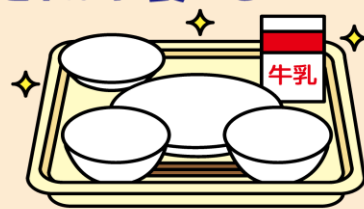


体に必要な量を知る
ことも大切です



3

食べ残しのないように、
きれいに食べる



「お皿ピカピカ」を
目指しましょう



世界で作られた食べ物の
40%が捨てられている



「味覚の秋」がやって来た！！

五感で味わい、食事を楽しみましょう

五感とは、味覚・視覚・聴覚・嗅覚・触覚の5つの感覚のことです。このうち舌で味わうのが、「味覚」ですが、実は、それ以外の4つの感覚も、食べ物のおいしさに深くかかわっています。食べるときに五感を意識してみましょう。



甘味・酸味・塩味・苦味・
うま味 (5つの基本味)



色・形・大きさ・盛り付け



かんだときの音



におい・風味



おんど温度・硬さ・なめらかさ

味覚ではなく触覚で感じるもの

- 辛み…唐辛子などのピリピリとした刺激や熱さ
- 渋み…濃い緑茶や渋柿などで、舌がキュッとする感覚
- 清涼感…ミントなどのスースーとした冷たさ



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。