

10月食育だより



スポーツには**食事**がカギ!

暑さがやわらぎ、秋で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、白ごころ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。

御船町学校給食センター



10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化のよいものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



成長期と貧血

日々成長している子どもは、体が大きくなるにつれて必要とする血液の量も増えてきます。そのため女性だけでなく、男性でも貧血が起りやすくなります。食生活に気をつけて貧血を予防しましょう。

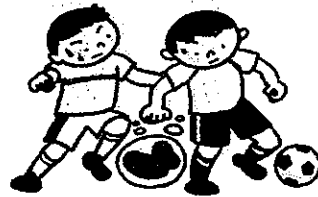
どんな症状があるの?

立ちくらみやめまいだけでなく、「勉強がはかどらない」「イライラする」「寝れやすい」といった症状が貧血で起こることがよくあります。



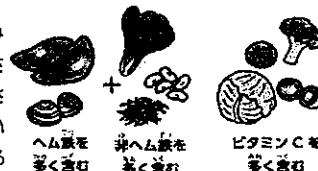
スポーツをする人はとくに注意!

激しい運動で血液の中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意しましょう。



鉄とビタミンCをしっかりとろう!

赤血球の中には鉄があり、体のすみずみに酸素を運びます。レバーやあさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとると吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに!

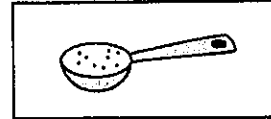
鉄と同じく赤血球をつくる材料になるたんぱく質をしっかりとることも大切です。肉や魚・大豆・大豆製品などを献立に組み合わせ、しっかりと食べましょう。



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こ分

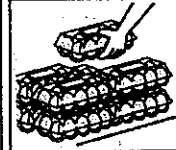


③ バケツ1ばい分

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 買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。



② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。



③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。

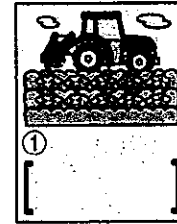


④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。

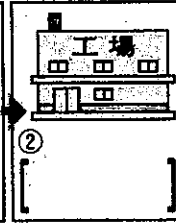


⑤ 食べられる量だけ調理する。

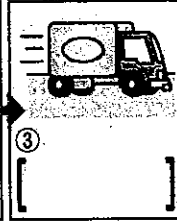
Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でもエネルギーが使われているか、下から選んで【 】に言葉を入れましょう。



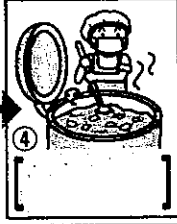
① []



② []



③ []



④ []



⑤ 食べ物をムダにすると

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!

- 選ぶ ・ 燃やす ・ 加工する ・ 調理する ・ 栽培する

こたえ Q1=③ [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=①③④ [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。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選ぶ ④調理する ⑤燃やす