

10月食育だより



令和元年

平川市学校給食センター

食べ物を無駄にしていますか?



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。

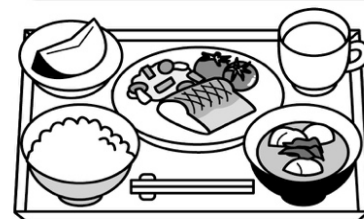


スポーツを頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~

部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？
競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



- 主食** ……主にエネルギーのもとになる【ご飯、パン、麺類】
- 主菜** ……主に体をつくるもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
- 副菜・汁物** ……主に体の調子を整えるもとになる【野菜、きのこ、海藻、いも類】
- ★汁物は、水分や塩分の補給にも◎
- 果物** ……ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品** ……カルシウムなどの補給に
- ★果物と乳製品は、間食（補食）としてとるのもオススメ！

栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりと噛んで食べることも大切です。



不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品

ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ！

- 赤身肉
- アサリ
- レバー
- ひじき
- 大豆製品
- 小松菜
- カツオ

カルシウムを多く含む食品

ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ！

- MILK
- ヨーグルト
- 牛乳・乳製品
- 小魚
- 小松菜
- 大豆製品
- 干しエビ
- ひじき

水分補給は、こまめに行いましょう。

運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

★のどが潤いたと感じる前に飲むこと！



運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。

おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがオススメです。



必要な物を、使い切れる分だけ買う

食品ロスを防ぐためにできること

余った食品を使い切る日を設定

冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する

冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する

すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ

家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る