



10月給食だより



江戸川区立下鎌田東小学校

令和5年9月29日（金）

校長 山本 浩一

栄養士 遠藤 冴香

2学期も1か月が過ぎ、だんだんと過ごしやすい季節になってきました。過ごしやすい秋はさまざまな行事がめじろ押しです。元気に学校生活を送るためには、体調を崩さないよう、十分な睡眠とバランスのよい食事を取り、規則正しい生活を送りましょう。

スポーツの秋！食とスポーツのクイズ

気候がすずしくなる10月は外で体を動かすのにぴったりの時期です。元気に運動するには、バランスのとれた栄養をとることも大切です。また6年生は10月17日に体育大会があります。練習と合わせて日頃の食事を意識してみましょう。それでは、4つのクイズにチャレンジ！

クイズ No.1

運動すると汗をかきます。

水分補給によいのはどれ？ ※2つあります。

- ① 炭酸飲料（コーラなど）
- ② 水
- ③ 麦茶



クイズ No.2

運動をするために大切な“筋肉”をつくる栄養は

次の3色の栄養のうちどれ？

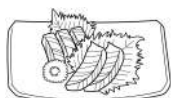
- ① 赤（たんぱく質）
- ② 黄（炭水化物）
- ③ 緑（ビタミンC）



クイズ No.3

スポーツなどの試合当日や前日の夜に食べるのをさけた方がよい料理はどれ？ 2つあります。

- ① まぐろの刺身
- ② とんかつ
- ③ 肉じゃが



クイズ No.4

運動後に疲労回復させるために必要なビタミンB₁の多い食べ物は何？

- ① ジャガイモ
- ② にんじん
- ③ ぶた肉



こたえ

- No.1：②と③ 短い時間の運動なら水と麦茶で十分です。1時間以上の運動の時は、スポーツドリンクもよいでしょう。
- No.2：① 赤の「血や肉になる食品」は、筋肉など体をつくるもとになります。肉や魚・卵・豆腐に多く含まれています。
- No.3：①と② ①の刺身は、生ものは食あたりを起こすこともあるので、前日や当日は避けましょう。
- ②のとんかつなど油っぽい料理は、消化するのに時間がかかるため、胃もたれの原因になります。ごはんやうどんなど「熱や力になる」炭水化物を多く含む食品を多くとりましょう。
- No.4：③ ぶた肉のほかに、豆腐などの大豆製品にも多く含まれています。

給食とSDGs

10月はSDGsと関わりが深い「リデュース（ごみをなるべく出さない）」「リユース（再び利用する）」「リサイクル（再び資源にする）」の3R推進月間です。限りある資源を有効に使うために、また地球に優しい循環型の社会を目指して、さまざまな取り組みが進められています。みなさんができることは何でしょうか？

10月24日（火）の給食では、SDGs給食として、だしをとった後のかつお節を再利用した「エコふりかけ」をつくります。

食べ残しを減らす



栄養バランスのとれた給食を残さず食べることができると、体が元気になるだけでなく、ごみの量も減らせます。

ごみの捨て方に注意する



ごみの出し方にも注意し、地域のきまりに従って分別して捨てましょう。生ごみはできるだけ水をよく切ってから捨てます。油は直接排水口に流して捨ててしまうと川や海を汚す原因になります。

3Rに関心をもつ



学校でも牛乳パックのリサイクルが行われています。さらにふだんの生活の中でも食品や資源の無駄を出さないように気をつけ、循環型社会をめざす地域の取り組みなどにも積極的に参加してみましょう。