

# 10月給食だより

令和 6年9月30日(月)  
江戸川区立二之江中学校  
校長 茅原 直樹  
栄養士 鈴木 亜実  
桜井 里菜

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。10月の第2月曜日は「スポーツの日」です。部活の試合や大会など、スポーツで実力を発揮するには、日ご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・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。毎日の食生活はもちろん、試合前の食事や水分の取り方も意識してみてくださいね。



## 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、消化の良いものがおすすめです。



### 試合の前後に水分をしっかりとりましょう



## 目の健康に役立つ食べ物とは？

10月10日は「目の愛護デー」です。近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。※皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

目の愛護デーを機に、一度目の健康について考えてみましょう。※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。β-カロテンは目の健康維持、ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

### ビタミンA を多く含む



レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

### ルテイン を多く含む



ほうれん草 ブロccoli

### β-カロテン を多く含む



にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

### ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ パプリカ

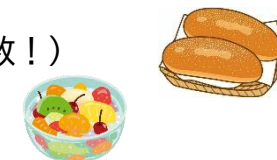
## 二之江中給食室ニュース No.5

### リクエスト給食結果発表&給食室へのコメント

7月に行ったセレクト給食の集計時に『給食のリクエストや給食室へのメッセージ』を自由に書けるスペースを設けました。いただいたリクエストは、順位に限らず2~3学期の給食で少しずつ反映していきたいと考えています。楽しみにしててくださいね♪

### リクエストの多かったメニュー TOP5

- |    |         |     |                    |
|----|---------|-----|--------------------|
| 1位 | あげぱん    | 47票 | (「きな粉」味の希望多数！)     |
| 2位 | フルーツポンチ | 26票 |                    |
| 3位 | スタミナサラダ | 24票 |                    |
| 4位 | カレー     | 19票 | (ナン、キーマ、スパイスカレーなど) |
| 5位 | ラーメン    | 17票 | (みそ、しょうゆ、辛い味など)    |



- ・給食のおかげで午後の授業も集中できます！
- ・野菜たくさんのサラダがいつも楽しみです！
- ・おいしかったです！・野菜が食べやすくなりました♪



## 10月30日は「食品ロス削減の日」!

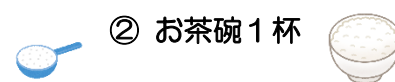
10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」と定められています。これは、令和元年5月に成立した「食品ロスの削減の推進に関する法律」に基づいたものです。食事での食べ残しを少なくするため、「最初の30分間と最後の10分間は意識的にごはんを食べ切る時間をつくろう」という取組に由来しています。

日本では【本来食べられるのに捨てられてしまう食品=食品ロス】が、平成29年度に年間612万トン(推計)発生しています。国民1人当たりで換算すると、毎日ご飯茶碗1杯分(約132g)を捨てている計算です。一人一人ができることを考え、身近なところから食品ロスを減らしていきましょう。

### ～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でしょう？

- ① 大さじ1杯 ② お茶碗1杯 ③ バケツいっぱい



Q2) ①~⑤で食品ロスの削減につながる行動はどれでしょう？



- 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 食べきれぬ量だけ調理する。

※クイズの正解 Q1) ②お茶碗1杯 Q2) ①③⑤