

給食だより 10月

スポーツには**食事**がカギ!

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。運動会や体育祭、部活の試合など、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。



令和6年10月15日発行
江戸川区立小岩第一中学校
校長 青山 昭広
栄養士 外山 めぐみ

身近な「SDGs」を意識してみませんか?

9月25日～12月9日は「SDGsシーズン」です。SDGsとは「持続可能な開発目標（Sustainable Development Goals）」を略した言葉で、国際連合に加盟する国々が、2030年までに達成すべき17の目標です。現在、世界では気候変動、飢餓、紛争、感染症など、さまざまな課題を抱えていますが、これらを解決し、世界中のすべての人びとが、安心して暮らし続けられる社会を目指すものです。

SDGs 17の目標

- | | |
|-----------------------|----------------------|
| 1 貧困をなくそう | 10 人や国の不平等をなくそう |
| 2 飢餓をゼロに | 11 住み続けられるまちづくりを |
| 3 すべての人に健康と福祉を | 12 つくる責任 つかう責任 |
| 4 質の高い教育をみんなに | 13 気候変動に具体的な対策を |
| 5 ジェンダー平等を実現しよう | 14 海の豊かさを守ろう |
| 6 安全な水とトイレを世界中に | 15 陸の豊かさを守ろう |
| 7 エネルギーをみんなに そしてクリーンに | 16 平和と公正をすべての人に |
| 8 働きがいも経済成長も | 17 パートナーシップで目標を達成しよう |
| 9 産業と技術革新の基盤を作ろう | |



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、炭水化物を多い主食を中心に、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?

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、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、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



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



日常生活の中で、できることから取り組んでみませんか?

学校給食における SDGs 給食ではこんなことに取り組んでいます!

栄養バランスを考えた献立を提供しています



安心して食べられるよう衛生的に調理しています



地産地消を推進しています



みんなで同じものを食べることができます



給食時間にできる SDGs の取り組み 一人ひとりが意識してみよう!

自分が食べられる量を考え、食べる前に調整する



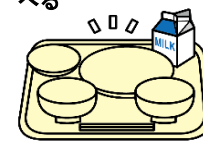
給食から、バランスのよい食事について学ぶ



食器を大切に使う



食べられる人は、なるべく残さず食べる



令和6年10月24日～31日 《献立表と主な材料》

サラダ油は米、揚げ油は大豆が原料です。
★印はアレルギー対応食品です。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える
24 木	豆腐の中華丼 飲用牛乳 中華みそスープ 豆乳花（トウルーファ）	★豚こま 木綿豆腐 ★ボンレスハム 赤みそ 豆乳	鶏ガラだし 飲用牛乳 粉寒天 ★牛乳・調理用 飲用牛乳	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ 黒砂糖 さとう
25 金	ほうとう 牛乳飲用 ちくわの二色揚げ なめたけ和え 果物（みかん）	鶏こま 油揚げ 赤みそ ★焼き竹輪	★かつおだし 飲用牛乳 あおのり ★ちりめんじゃこ	冷凍ほうとう さといも 小麦粉 三温糖
26 土	わかめご飯 牛乳飲用 さばのカレー揚げ 鶏の照り焼き きのこパスタ（弁当） こんにやく煮物 きゅうりの塩昆布漬け 茹でブロッコリー	★サバ 若鶏モモ ★ベーコン がんとどき	★かつおだし 炊き込みわかめ 飲用牛乳 ★塩昆布	精白米 玄米 でん粉 小麦粉 三温糖 ペンネ 玉こんにやく さとう
29 火	秋の香りごはん 飲用牛乳 揚げ豆腐の 野菜たまごあんかけ 五目汁 みかん（1/2）	油揚げ 木綿豆腐 ★豚せん切り ★たまご 鶏こま	★かつおだし 飲用牛乳 ★細切りこんぶ	精白米 粒麦 三温糖 でん粉 小麦粉 板こんにやく
30 水	麦入りご飯 飲用牛乳 つくね焼き きのこあん いそ和え かぼちゃのみそ汁 梨	鶏ひき肉 木綿豆腐 大豆（国産） 油揚げ 白みそ	★煮干しだし 飲用牛乳 きざみのり ★煮干し	精白米 粒麦 生パン粉 でん粉 三温糖 じゃがいも
31 木	手作りかぼちゃロールパン 飲用牛乳 ポトフ ツナサラダ 果物（バナナ1/2）	★たまご ★ウィンナー 白いんげん豆 ★冷凍茎わかめ ★冷凍わかめ ★まぐろ缶詰	鶏ガラだし ★牛乳・調理用 飲用牛乳	強力粉 三温糖 じゃがいも

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）



チェック!







ポイ



① 買いたい物に行く前に冷蔵 ② 卵や牛乳など、奥にあ ③ 曲がったきゅうりなど ④ 賞味期限が切れてい ⑤ 食べきれぬ量だけ
庫の中身をチェックする。 る新しい商品を選ぶ。 不ぞろいな野菜を買う。 たら、すぐに捨てる。 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

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!




食べ物をムダにすると

運ぶ ・ 燃やす ・ 加工する ・ 調理する ・ 栽培する

こたえ Q1=② [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=①③⑤ [②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。④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運ぶ ④調理する ⑤燃やす