

給食だより



令和3年9月30日
荒川区立第三中学校
校長 小柴 憲一
栄養士 金山 桜子

だんだんと涼しくなり、過ごしやすい季節になってきました。「スポーツの秋」といわれるように、秋は運動に取り組むのにとってもよい季節です。運動をする時には、練習の内容だけではなく、食事や睡眠といった毎日の生活習慣にも目を向けることが大切です。

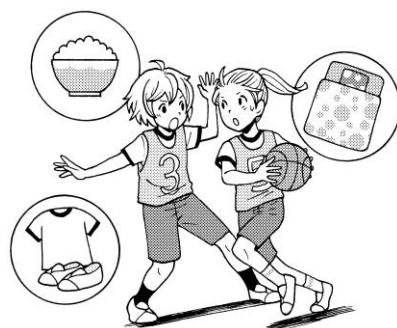
10月の給食目標

栄養と運動の関係を理解しよう

練習だけでなく、食事と休養が大切！

運動で消費する分、食事でエネルギーや栄養素を補給することが大切です。しっかり食べることで、疲れやけがからの回復が早くなります。さらに、心と体の健康を維持するためには、十分な睡眠をとることが重要です。

部活やクラブチームで激しい運動をする人でも、特別な食事が必要なわけではありません。基本は主食、主菜、副菜をそろえた栄養バランスのよい食事を3食ととのえます。さらに、間食では牛乳・乳製品、果物を食べると不足しがちな栄養を補うことができます。



10月12日は 第2回「食育推進給食」！

今年度は、「さあ、今こそ免疫力の向上を」というテーマで行います。第2回のテーマは「腸活」です。腸を健康に保つと、免疫力が高まり、かぜや感染症にかかりにくくなるといわれています。

朝学活の時間に、保健委員が各クラスでプレゼンテーションを行います。また、当日の給食には3年生の保健委員が考案した腸の健康によい食材を使用します。楽しみにしててくださいね。



食品ロスについて考えよう！

10月は食品ロス削減月間

食品ロス = 食べられるのに捨てられてしまう食物のこと

SDGsの一つにも、「2030年までに世界全体の一人当たりの食料廃棄を半減させる」ことが含まれ、**食品ロスは世界全体で大きな問題**となっています。

食品ロスが増えると、ごみの処理に多額の費用がかかったり、可燃ごみとして燃やすことでCO₂の排出量が増えたり、**地球環境の負荷**にもつながっています。

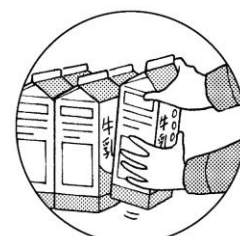
- 日本の食品ロス 年間約612万トン 農林水産省・環境省調べ
FAO、総務省人口推計（2017年）
 - ➔ご飯に換算すると、国民一人当たり毎日お茶碗1杯分のご飯を捨てている！
- 三中の給食の残菜を見てみると・・・
 - 1日平均44.3kg（令和3年9月）
 - ➔ご飯に換算すると、三中全体で、毎日給食の丼ぶり210杯分（5クラス分以上）のご飯を捨てている！

この数字をみて、みなさんはどう感じますか？

今日からできる！食品ロスを減らすためにできること



残さず食べる
(家の食事・給食・外食)



すぐに使うなら
手前から買う



必要な分だけ
買う



賞味期限・消費期限を
確認する

大切な食べ物をむだにしない、そして地球の環境を守るためにも、一人ひとりが食品ロスの問題に向き合う必要があります。「もったいない」という思いをもち、少し意識して行動することで食品ロスは減らすことができます。できることからぜひ始めてみてくださいね。



10月16日は「世界食料デー」です

「世界食料デー」は国連が定めた世界共通の記念日です。世界中の人々が協力しあい、飢餓を解決することを目的に制定されました。

世界ではすべての人が十分に食べられるだけの食料は生産されていると言われています。それにもかかわらず、8億2000万人以上、9人に1人が慢性的な栄養不足です。(※1) そこには様々な背景がありますが、すべての人が、安全で栄養があるものを十分に食べられるようにするにはどうしたらいいでしょうか。私たちにできることを考えてみましょう。

食品ロスについて知ろう！

まだ食べられるのに捨てられてしまう食物を「食品ロス」といいます。世界では毎年、食用に生産されている食料の3分の1にあたる13億トンが捨てられています。(※2) 日本のような先進国では、「食べ残し」や「賞味期限切れ」など消費段階で捨てられている食べ物が多いです。

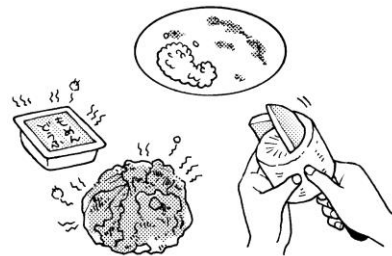


三中でも9月の給食の残菜を見てみると、ご飯だけでも100kg以上を捨ててしまっています。これはお茶碗475杯分にもなります。新型コロナウイルス感染防止のため、おかわりができないなど制限がある中ですが、一人一人が自分のお皿に盛られた分を大切に食べられるといいですね。

※1※2 国連食糧農業機関 (FAO) より

●食品ロスの発生要因食品ロスの約半分は家庭からでています。

- 食べ残し
- 直接廃棄 (賞味期限切れなどによりそのまま捨てられてしまうもの など)
- 過剰除去 (野菜の皮のむきすぎ など)



スポーツをする人の食事

部活やクラブチームで激しい運動をする人でも、特別な食事が必要なわけではありません。基本は主食、主菜、副菜をそろえた。栄養バランスのよい食事を3食ととのえます。さらに、間食では牛乳・乳製品、果物を食べるとさらに良いですね。