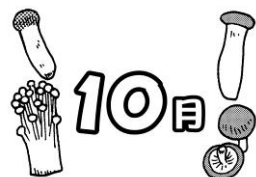


給食だよい



令和6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
今野 愛佳

だんだんと気温が下がり、秋を感じる季節となりました。秋には多くの食材が旬を迎え、「食欲の秋」と呼ばれることにも納得ですね。また「スポーツの秋」とも呼ばれ運動をしやすい時期でもあります。身体を壊さないようしっかりと食べて元気に動きましょう。

10月の給食目標

栄養と運動の関係を理解しよう

食事から十分なエネルギーを！



©少年写真新聞社2024

成長期は、体をつくる時なので、多くのエネルギーや栄養素が必要です。また、部活動などでスポーツをしている人たちの場合、スポーツをしていない人たちに比べて、より多く必要になります。

食事量が不足すると、貧血になったり、けがをしやすくなったりして、健康に悪い影響を及ぼします。

毎日しっかりと食事をとって、十分なエネルギーや栄養素をとるようにしましょう。

中学生に必要なエネルギー量はどのくらい？

		エネルギー (kcal)	
		活動量が普通の場合	部活動などでスポーツをする場合
12～14歳	男性	2600	2900
	女性	2400	2700
15～17歳	男性	2800	3150
	女性	2300	2550

資料：日本人の食事摂取基準(2020年版)

給食のエネルギー量は、830kcal を基準としています。朝食や夕食でも給食と同様のボリュームの食事を食べると、1日で約2400kcalをとることができます。それでも不足する分は間食で補います。おにぎりやサンドイッチは、たんぱく質もとることができるのでおすすめです。

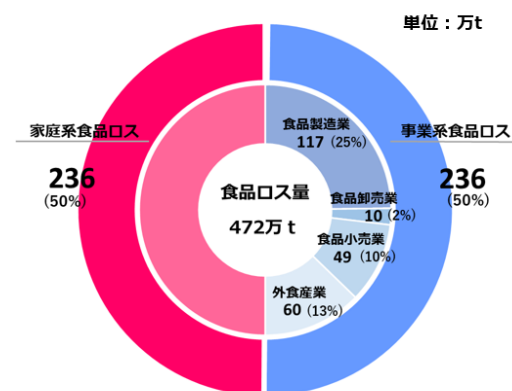
食品ロスについて考えてみよう

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスについて、身近な問題として考えてみませんか？

○食品ロスとは

本来食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。2022年度、日本の食品ロスは472万トンでした。2000年度の食品ロスが980万トンであったので、約20年間で半分以下になりました。しかし、まだまだ多くの食品を捨てている現状があります。食品ロスの半数は家庭由来です。この機会に家庭で食品ロスが出ていないか、振り返ってみましょう。

食品ロスをお金に換算



国民1人当たり食品ロス量

1日 約103g

※おにぎり約1個のご飯の量(約110g)に近い量

年間 約38kg



資料：総務省人口推計(2022年10月1日)

国民1人当たりが
捨てている金額

1日 約88円

年間 約32,125円

資料：消費者庁食品ロスによる経済損失
及び温室効果ガス排出量の推計結果

今月の給食に注目

10月2日(水) **深川飯**

東京都の郷土料理です。江戸時代に漁師町として栄えた江東区深川では、とれたてのあさりと野菜を味噌で煮て、ご飯にかけたものを食べていました。これが深川飯の始まりです。

給食ではあさりの炊き込みご飯を提供します。

10月15日(火) **十三夜**

旧暦の9月13日を十三夜といいます。この夜の月は十五夜の次に美しいとされ、この時期に収穫される栗や豆などをお供えて、月見をする風習があります。

給食では栗の入った混ぜご飯と、豆を使ったケーキを提供します。