

# 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



©少年写真新聞社2024

#### 食事から十分なエネルギーを！

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くらべて、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）

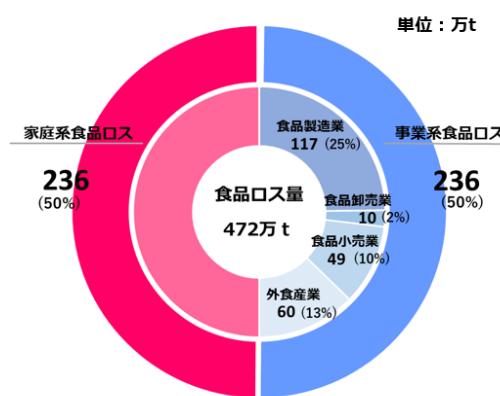
給食のエネルギー量は、830kcalを基準としています。朝食や夕食でも給食と同様のボリュームの食事を食べると、1日で約2400kcalをとることになります。それでも不足する分は間食で補います。おにぎりやサンデイッチは、たんぱく質もとることができます。

## 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。



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



食品ロスをお金に換算

国民1人当たりが捨てる金額

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。