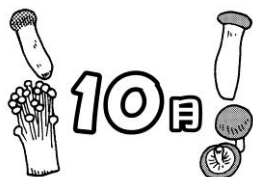


給食だより

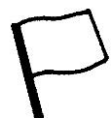


令和7年9月30日
荒川区立第三中学校
校長 下斗米 八穂
栄養士 今野 愛佳

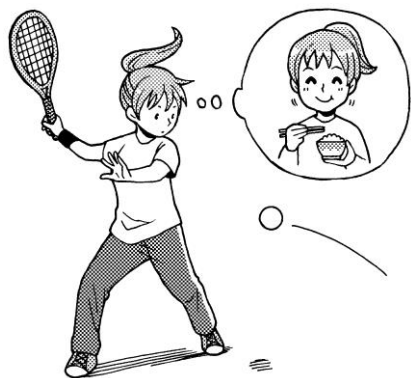
だんだんと気温が下がり、秋を感じる季節となりました。秋には多くの食材が旬を迎え、「食欲の秋」とよばれることにも納得ですね。また「スポーツの秋」ともよばれ運動をしやすい時期でもあります。運動をするときは、練習の内容だけでなく、食事内容や睡眠に目を向けることも大切です。

10月の給食目標

栄養と運動の関係を理解しよう



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、より多くのエネルギーが必要になります。

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	2850	3150
	女性	2300	2550

資料：日本人の食事摂取基準（2025年版）

給食のエネルギー量は、1食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、サンドイッチ、乳製品、バナナなどの食品がおすすめです。

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。2023年度、日本の食品ロスは約464万トンでした。2000年度の食品ロスが約980万トンであったため、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。この機会に身の回りで食品ロスが出ていないか、振り返ってみましょう。

○三中給食の食品ロス量

- ・1日 約30g（一人当たり）
ミニトマト2粒ほどの重さ
- ・1日 約13kg（全体量）
給食の丼62杯分(ご飯)ほどの重さ

みなさんにとって、30gは少なく感じても13kgと聞くと多く感じるのではないのでしょうか？毎日このくらいの食品が三中でも捨てられています。一人一人ができることを考えてみましょう。

○日本国民の食品ロス量

- ・1日 約102g（一人当たり）
おにぎり1個ほどの重さ
- ・1年 約37kg（一人当たり）

資料：食品ロス量(令和5年度推計)

総務省人口推計(2023年10月1日)

給食廃棄量(令和7年度4月～9月25日)

今月の給食に注目



10月2日(木) 深川飯

ふかがわめし

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、ご飯にかけた料理を食べていました。これが深川飯の始まりです。あさりを一緒に炊き込んだ深川飯もあります。給食ではこちらを提供します。

10月3日(金) 十五夜

じゅうごや

旧暦の8月15日は十五夜とよばれます。古くからお団子や芋などをお供えて、お月見が楽しまれてきました。今年の十五夜は、10月6日です。月はきれいに姿をみせるのでしょうか。

給食では少し早いのですが10月3日にみたらし団子を提供します。