

給食だより



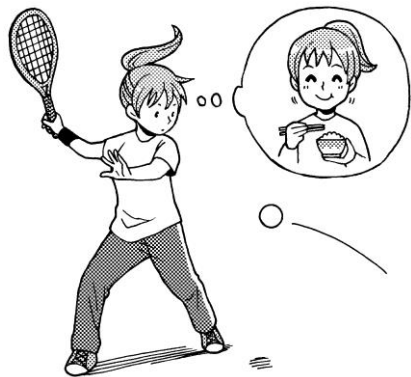
令和8年9月30日
荒川区立第三中学校
校長 下斗米 八穂
栄養士 今野 愛佳

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、体をつくる時期なので、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

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。2024年度、日本の食品ロスは約461万トンでした。2000年度の食品ロスが約980万トンであったため、約20年間で半分以上になりました。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

○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：食品ロスによる経済損失及び温室効果ガス

排出量の推計（消費者庁）（令和6年度推計）

三中給食廃棄量(令和8年度4月～9月25日)

深川飯給食レシピ（4人分）

米	340g
しょうゆ	16g
酒	4g
にんじん（せん切り）	50g
あさり	35g
しょうが（みじん切り）	3g
油揚げ（短冊切り）	30g
ごぼう（ささがき）	30g
三温糖	3g（小さじ1）
本みりん	3g（小さじ1/2）
こいくちしょうゆ	12g（小さじ2）
サラダ油	5g（小さじ1）

- ① 油でごぼう、にんじん、あさを炒め、油抜きをした油揚げ、調味料、しょうがを加えて煮る。
- ② しょうゆと酒を加えて米を炊く。（水分量は普段より少なめ）
- ③ 炊きあがったご飯に具を混ぜ込む。

今月の給食に注目

10月2日(木) ふかがわめし 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。給食の深川飯のレシピを右側で紹介します⇒⇒⇒