

10月給食だより



文京区立第八中学校

食べ物を無駄にしていますか？



10月には国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



<p>必要なものを、使い切れる分だけ買う</p>		<p style="writing-mode: vertical-rl;">食品ロスを防ぐためにできること</p>	<p>余った食品を使い切る日を設ける</p>	
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p>			<p>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する</p>	
<p>家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る</p>			<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p>	

食育の日

10月18日（金）郷土料理：長崎県
 “長崎ちゃんぽん”を提供する予定です。

豚肉や魚介類、野菜を具とした麺料理です。長崎県に住む中国人に安く栄養価の高い食事を提供するため中華料理店の店主が考案したのが発祥とされています。

地産地消

10月28日（月）すき焼き風煮

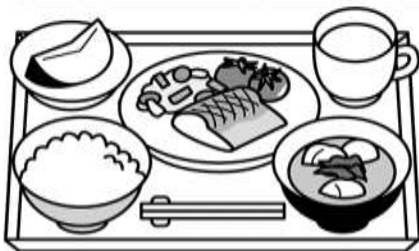
江戸時代に食べられていた江戸干住葱を使用する予定です。干住葱の原種を使って育成したもので「江戸東京野菜」の一つです。

スポーツを頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~

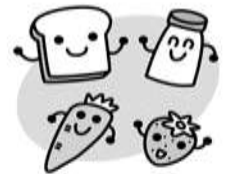
部活動などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？
競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の
規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失
われるエネルギーや栄養素をしっかり補給しましょう。



食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



- 主食** …主にエネルギーのもとになる【ごはん、パン、麺類】
- 主菜** …主に体をつくるのもとになる【肉、魚、卵、大豆製品】
- 副菜・汁物** …主に体の調子を整えるのもとになる【野菜、きのこ、海藻、いも類】
★汁物は、水分や塩分の補給にもなる
- 果物** …ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品** …カルシウムなどの補給に

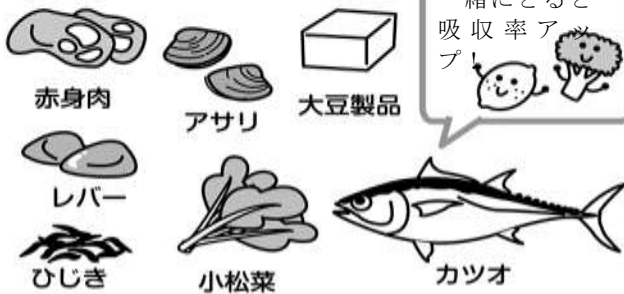


栄養を効率的に消化・吸収
するために、よく噛んで食
べることも大切です。

★果物と乳製品は、間食（捕食）としてとるのもオススメ

不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品



ビタミンCと
一緒にとると
吸収率アッ
プ!

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDと
一緒にとると
吸収率アッ
プ!

水分補給は、こまめに行いましょう。



運動前には水やお茶
を飲んでおき、運動中
や運動後は、スポーツ
ドリンクでミネラル
も補給するとよいで
しょう。

★のどが渇いたと感じる
前に飲むこと！



運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補
給します。



おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は
消化の良いものがオススメです。



煮込みうどん、鍋料理



カツカレー、焼き肉