



がつ きゅうしよく

10月 給食だより

令和4年10月

南アルプス市立

南部学校給食センター



たい せつ

大切にしたい もったいないの心

こころ



「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万⁺と推計されています※1。

これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万⁺※2）

の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。

10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。



しよく ひん

食品ロス削減

さく げん

3つのコツ

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

※2：国連 WFP による食料支援量

1 買い過ぎない いえ 家にある食材をチェックし、使い切る分だけ買いましょう。	2 作り過ぎない かぞく 家族の予定や体調を考慮し、食べ切る分を調理しましょう。	3 食べ残さない つく 作った料理は早めに食べ切りましょう。
--	---	---

目の健康に ビタミンA を!



10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い現代に、意識してとりたい栄養素の一つです。



ビタミンAを多く含む食べ物



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



レバー



ウナギ



ギンダラ

ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。



健康な体をつくるためのポイント

栄養バランスの良い食事を心がけよう！



主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

主食

(主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品)

……ごはん・パン・めん類など

主菜

(主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品)

……肉・魚・大豆・たまご などをおかず

副菜

(主に体の調子を整えるもとになるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品)

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず

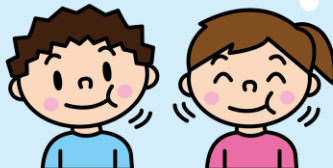


朝ごはんを毎日必ず食べる



朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが補給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

よくかんで食べる



効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

睡眠をしっかりとる



体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりとしましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。



★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。



★試合後は、なるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。





かん きょう 環境にやさしく！

めい じん

エコ名人クイズ

た もの みず 食べ物や水、エネルギー
をムダにしない方法を
かんが かんきょう
考えて、環境にやさしい
めいじん
エコ名人になろう！



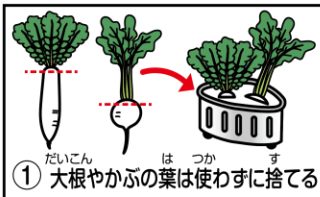
Q1

かんきょう か かた 環境にやさしい買い方に○をつけましょう。



Q2

かんきょう ちょうり 環境にやさしい調理をしているものに○をつけましょう。



Q3

かんきょう かた づ ほう ほう 環境にやさしい片付け方法はAとBどちらでしょう？

①

あぶら
油のついて
いる物



②

あら じゅんばん
洗う順番



③

なま
生ゴミの
捨て方



Q4

しょくじ のこ た たいせつ 食事は、残さず食べることが大切です。それはなぜでしょう？

ことば えら から言葉を選んで、[] に記号を書きましょう。

[] を燃やすために多くの [] が使われ、
[] が排出されます。これが [] につながり、
世界中で災害や不作など、さまざまな問題が起こります。

ア. 二酸化炭素

イ. 食べ残し

ウ. 地球温暖化

エ. 燃料



こたえ

Q1 = ① (商品は手前から取ることで売れ残りが防げる／食べきれ量の買い物をする) Q2 = ③
(葉など食べられる部分は捨てずに使う／お湯をわかしたり食材をゆでるときにふたをしないと、ガスや電気が節約
できる上に時間も短縮できる) Q3 = ①A ②A ③B (水分をふくんだまま燃やすと、水分を蒸発させるために
多くの燃料が使われ、二酸化炭素がより多く排出するため) Q4 = [イ] [エ] [ア] [ウ]

こんげつ ちさんちしょう やはたいも
今月の地産地消・八幡芋

10月24日の食育の日の給食に、「八幡芋」が登場します。南アルプス市の隣^{なり}の市である甲斐市^{かいし}といえは、八幡芋^{やはいも}が有名です。八幡芋は、釜無川^{かまなしがわ}の度重なる氾濫^{はんらん}による堆積^{たいせき}した肥沃^{ひよく}な砂質^{さしつ}土壤^{どじょう}により、白^{しろ}くてきめ細^{こま}かく、粘^{ねば}りが強^{つよ}く、独特^{どくとく}の風味^{ふうみ}がある里芋^{さといも}です。

「いものこ汁」^{じる}に、入^{はい}って
いる八幡芋^{やはいも}を、よく味^{あじ}わって
食^たべましょう。



給食レシピ紹介

【いものこ汁】

10月の献立より

【材料 4人分】

・水	600cc
・煮干し	15g
・豚肉こま切れ	80g
・酒（豚肉にふる）	大さじ1
・にんじん（いちょう切り）	40g
・だいこん（いちょう切り）	60g
・こんにゃく（短冊切り）	40g
・しめじ	40g
・八幡芋（いちょう切り）	80g
・みそ	大さじ2
・和風だし	小さじ1/2
・小松菜（2～3cm）	20g
・ねぎ（小口切り）	20g

【作り方】

- ① 煮干しでだしをとり、材料を切っておく。
- ② だし汁に材料を入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ③ 調味料を入れ、最後に小松菜とねぎを入れて仕上げる。

