

# 食育Information

毎月19日は  
食育の日



気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は過ごしやすいため、勉強や運動、芸術にじっくりと取り組める時期ですね。

10月の行事予定を見ると、新人大会、三中地域クリーン作戦、駅伝、校長会テスト（3年生）、合唱祭など、運動に勉強、芸術、ボランティア活動と活躍の場面がたくさんありますね。三中生の底力を発揮できるように「早寝・早起き・朝ごはん」を実践して生活習慣をととのえ、秋の行事を満喫してください。

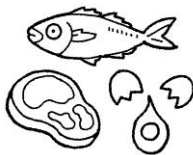
## 「早寝・早起き・朝ごはん」で実力発揮！

三中生の活躍が期待される秋です。勉強と運動との両方で力を発揮できるように、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切であることは毎月お知らせしています。早寝でしっかり休養、早起きですっきりさわやかに、朝ごはんをエネルギーを補給して一日を元気にスタートできるようにしたいですね。

そして、9月30日（土）～10月5日（木）を中心に行われる新人大会は、1・2年生の活躍が期待されますね。今までの練習の成果を発揮できるように、規則正しい生活習慣と試合前後の食事についても気を配ってみてください。

### 筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

### 持久力をつけたい人は

炭水化物

ビタミンB群・C

鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

## 激しい運動の後は内臓だって疲れている



激しい運動をすると、筋肉だけではなく肝臓などの内臓も疲れています。運動後に揚げ物などの消化に時間がかかるものを食べると、疲れた内臓をさらに酷使してしまうので、運動で疲れた時は消化のよいものを食べて、内臓も休めるようにしましょう。

## 今月の食材について

食材は、今月も埼玉県産の米（彩のきずな）、みそ（県産大豆と米から作っています）、しょうゆ（県産大豆と麦から作っています）を使います。野菜は尾崎農園さん（新座市本多）のさといも、さつまいも、じゃがいもを使う予定です。

家庭でも地産地消を進め、埼玉県産、新座市産の農産物をたくさん食べて健康な心と体をつくりましょう。

新座市では、おいしく安全な給食を提供するため、できる限り国内で作られた食材を使用するようにしています。

さらに、児童生徒に対し地元の農業や食について興味や関心をもたせるため、地元でとれた農産物を使用しております。



# 食べ物、 捨てていませんか？



本来食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。食べ物を捨てることはもったいないことですし、環境にも悪い影響を与えるかもしれません。食品ロス削減のために何ができるか、一緒に考えてみませんか？

少し意識して行動するだけで、その積み重ねが大きな削減につながります。

## 日本の食品ロスってどのくらい？

日本では、一年間で約570万トン\*もの食べ物が捨てられています。これは日本で暮らす人、一人の分量に換算すると、年間約45kg。毎日、お茶碗一杯分のご飯に近い量を捨てていることになります。

\*出典：農林水産省、環境省 食品ロス量（令和元年度推計値）



## 食品ロスの約半分は家庭から出ている

日本の食品ロス量の約半分は家庭から出ています。みんなが「もったいない」という思いを持ち、行動することで食品ロスは減らせます。

無駄な買い物をしない、料理を食べきるなど、できることから始めてみましょう。

## 「ろすのん」は食品ロス削減国民運動のロゴマーク

食品ロス削減は、食品の生産、製造から加工、流通、販売、消費までのフードチェーン全体で取り組んでいく必要があります。食品ロス削減に向けた国民運動「NO-FOODLOSS PROJECT」が展開されています。

そこで、食品ロス削減国民運動のロゴマークとして誕生したのが「ろすのん」です。



「ろすのん」

食べものに、  
もったいないを、  
もういちど。

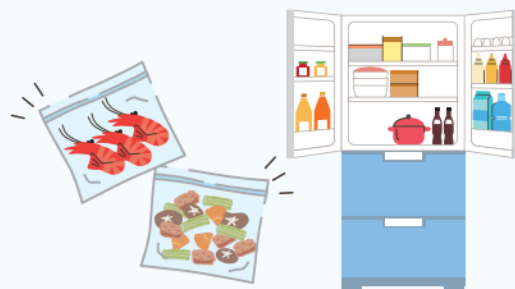
NO-FOODLOSS PROJECT

### 食育(マメ)知識

#### 使いやすい&食品ロスが防げる！ 冷蔵庫整頓術

冷蔵庫の収納率は7割を目安にしましょう。「どこに」「何が」「どのくらいあるのか」を把握できていないと、食品ロスを生むことにつながります。

定期的に冷蔵庫内をチェックして、整理しましょう。



詳しくは

食品ロス・食品リサイクル【農林水産省】

[https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku\\_loss/index.html](https://www.maff.go.jp/j/shokusan/recycle/syoku_loss/index.html)

