



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。秋は過ごしやすいので、勉強や運動、芸術にじっくりと取り組める時期ですね。

10月の学校行事を見ると、新人戦地区大会、三中地域クリーン作戦、地区駅伝、校長会テスト（3年生）など、運動に勉強、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。

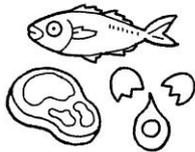
「早寝・早起き・朝ごはん」で実力発揮！

勉強と運動との両方で力を発揮するには、「早寝・早起き・朝ごはん」が大切です。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。

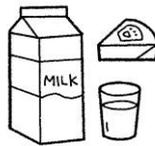
10月1日（火）～10月4日（金）を中心に行われる新人戦大会は、1・2年生の活躍が期待されます。これまでの練習の成果を発揮できるように、規則正しい生活習慣と試合前後の食事についても気を配ってみてください。

筋力・瞬発力をつけたい人は

たんぱく質



カルシウム



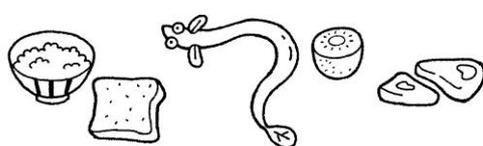
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

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。

激しい運動の後に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。

10月16日は

世界食料デー

国連によって世界の食料問題を考える日として制定されました。

一人ひとりが協力しあい、「すべての人に食料を」を実現し、世界に広がる飢餓などを解決していくことを目的としています。

日本の1年間の食品ロス 523万 トン

（農林水産省 令和元年7月公表）

日本の食品ロスは1年間で523万トン（令和3年度推計値）です。食品メーカーや飲食店などの事業系食品ロスは279万トン、一般家庭からは244万トンが発生しています。日本は多くの食べ物を輸入していますが、その一方で大量の食べ物を捨てているのです。食品ロスを減らすための工夫をしましょう。

*買い物で食品ロス・・・買い物前に冷蔵庫の在庫確認、必要な分だけ買う、すぐ食べる食品は「手前どり」を心がける

*料理での食品ロス・・・食べきれぬ量を作る、残っている食材から使う（レシピサイトを参考にするなど）