

スポーツには**食事**が**カギ**!

少しずつ暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。学校では運動会や陸上大会の練習をがんばっている子がたくさんいますね。

スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。



10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



試合の前後に水分をしっかりとりましょう



目の健康に役立つ**食べ物**とは?

近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。※皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使いすぎているか? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせて、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の仲間である、「β-カロテン」などがあります。β-カロテンは、体の中でビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。

※文部科学省「学校保健統計調査」より

10月10日は目の愛護デー



ビタミンA を多く含む



β-カロテン を多く含む



こんげつ きゅうしょくもくひょう
今月の給食目標

のこ た
できるだけ残さず食べよう



10月は「食品ロス削減月間」です。「食品ロス」とは、食べられるにもかかわらず捨てられている食品のことです。2030年までに世界的に達成すべき目標である「持続可能な開発目標(SDGs)」では、お店や消費者が捨てる食べ物を半分にすることが掲げられています。

にほん しょくひん りょう れいわ ねんどすいけいち
日本の食品ロス量(令和4年度推計値)

やく まん
約472万トン

そのうち…

じぎょうけい
事業系

まん
236万トン

かていけい
家庭系

まん
236万トン

こくみんひとり
国民一人あたり

にち
1日に

やく こぶん
おにぎり約1個分

す つづ
捨て続けている!!



うち へ
お家でのロスを減らすための

しょくひん さくげん
✓ 食品ロス削減チェックリスト ✓

- 買い物に行く前に、家にどんな食品があるかチェックしている
- 買い物のときは、使い切ることでできる量だけ買っている
- お家にある食品や新しく買う食品の賞味期限・消費期限を確認している
- 品質を保つために、適切な温度や方法で保存している
- 野菜などを切るとき、食べられる部分まで切り落としていない
- 食事を作るとき、食べ切れる量だけ作っている

