

令和6年



10月給食だより

兵庫教育大学附属学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。

スポーツには**食事**が**カギ**！

● **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。



ご飯



バナナ



うどん

試合の前後に水分を
しっかりとり
ましょう



10月第2月曜日は

「スポーツの日」

目の健康に役立つ**食べ物**とは？



携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使いすぎていませんか？

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康にかか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」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

ビタミンA を多く含む



レバー



うなぎ



ぎんだら



卵(卵黄)

ルテイン を多く含む



ほうれん草



ブロッコリー

β-カロテン を多く含む



にんじん



ほうれん草



かぼちゃ



しゅんぎく

ゼアキサンチン を多く含む



トウモロコシ



パプリカ

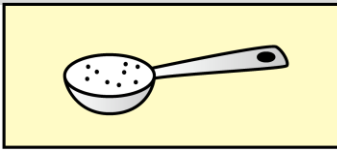


資源やエネルギーを大切に！

食品ロスをなくそう！クイズ



Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になる？



①大さじ1ぱい分



②おにぎり1こ分

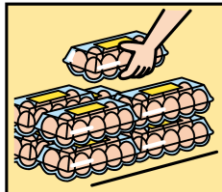


③バケツ1ぱい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動はどれ？（いくつでも）



①買い物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする



②卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ



③曲がったきゅうりなど不ぞろいな野菜を買う

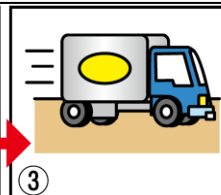
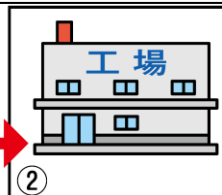
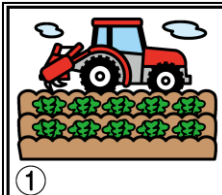


④賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる



⑤食べきれる量だけ調理する

Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダにすることになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選びましょう。



エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう！



運ぶ・燃やす・加工する・調理する・栽培する



おすすめの本 ～ 給食室 ～
「もうじきたべられるばく」
命の大切さや食べ物に対するありがたさを考えさせてくれる絵本です。



こたえ

Q1=② [日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる] Q2=①③⑤ [②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切] Q3=①栽培する②加工する③運ぶ④調理する⑤燃やす