10月 給食だより

令和2年9月30日
中能登町学校給食センター
【中能登中学校】

秋らしくなってきました。お米に野菜、果物、魚など、日本の食卓に欠かせない多くの食べ物が旬を迎える季節です。「旬」とは、その食べ物がたくさんとれるうえに、一年のうちで最もおいしく、栄養価も高くなる時期のことです。いろいろな食材が一年中手に入る時代ではありますが、季節ならではのおいしさを味わい、収穫の秋を感じたいですね。

食事でエネルギーや栄養をしっかりとりましょう

スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。



筋力・瞬発力をつけたい人は

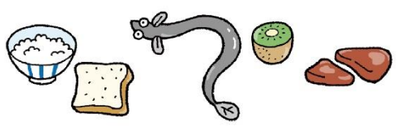
たんぱく質　カルシウム



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。

野球 筋力・瞬発力型	テニス 持久型＋筋力・瞬発力型	剣道 筋力・瞬発力型
バスケットボール 持久型＋筋力・瞬発力型	陸上長距離 持久型	陸上短距離 筋力・瞬発力型

食べものに、もったいないを、もういちど。
NO-FOODLOSS PROJECT
食品ロス削減国民運動シンボルマーク　ろすのん

考えよう！ 食品ロス
～食べられるのに捨てられてしまう食べ物～

年間で東京ドーム16杯分！



現在日本で食べられるのに捨てられてしまう食べ物は年間で約646万トン。一人1日お茶わん1杯分もの食べ物が捨てられています。

僕たち私たちにできること



クラスに配られた給食は一度、全部配ろう！

食べる時間をしっかりとり、苦手なものでもひと口は食べてみよう！

みんなで考えたいこと



買いすぎず、あるものは使い切り、食べきる工夫をしよう！

みんなで、できることから取り組んでほしいのん！

NO-FOODLOSS PROJECT

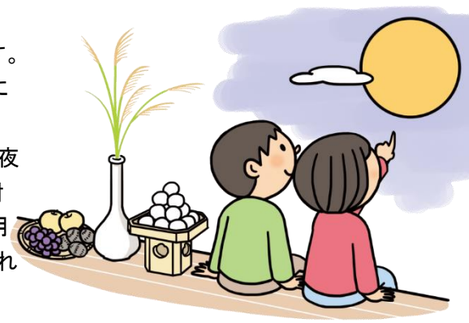
参考：農林水産省『食品ロスの削減に向けて』（平成30年4月）、政府広報オンライン（平成28年10月11日）

お月見

今年は、10月1日が十五夜、10月29日が十三夜です。

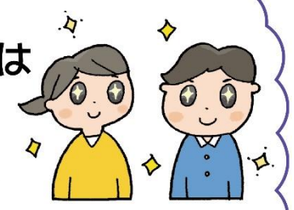
十五夜の月は「いも名月」といわれ、旬の果物のほかに里いもをお供えします。

十三夜の月は「豆名月」「くり名月」といわれます。十五夜が中国や韓国など東アジアの多くの国で祝われるのに対し、十三夜は日本だけの行事です。満月より少し欠けた月を愛で、2つの月を見ないのは「片見月」といわれて嫌われたそうです。十三夜では豆や栗をお供えします。



名月をとってくれろと泣く子かな
小林一茶

10月10日は目の愛護デー



人間は情報の約80%を視覚から得るといわれています。食事を目で見て楽しむためにも、目を大切にして、食事前にスマートフォンなどの電源は切りましょう。

食べる前に電源OFF



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？　食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。