

# きゅうしょくだより

港区立白金小学校  
校長 吉野達雄  
栄養教諭 島崎聡子  
令和2年9月30日

## < 今月の給食目標 > お箸を正しく持って食べよう

暑さがやわらぎ、ようやく秋らしさを感じられるようになりました。読書の秋、芸術の秋、食欲の秋、スポーツの秋……。何をすることも気持ちがいい季節です。元気に秋を楽しみたいですね。



毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約612万トン\*もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか? ※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

## 食品ロスを減らすコツ

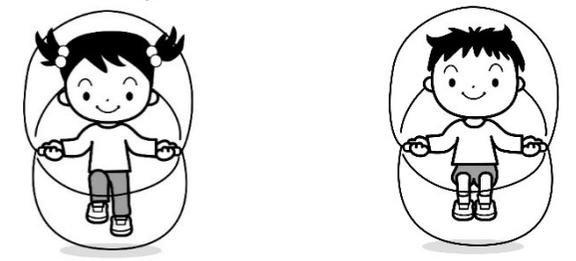
※消費者庁「計ってみよう! 家庭での食品ロス」より

<p>家にある食品をチェックし、使いきれぬ分だけ買う。</p>	<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p><b>消費期限と賞味期限のイメージ</b></p> <p>劣化が比較的遅いもの(日持ちする食品) おいしく食べることができる期間</p> <p>劣化が早いもの(傷みやすい食品) まだ食べられる</p> <p>過ぎたら食べない方がよい期間 製造日からの日数</p>	<p>①食品を種類ごとに分ける。 ②それぞれの置く場所を決める。 ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。 ④ストックのルールを決める。</p>
<p>新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p> <p><b>冷凍へ</b></p>	<p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。</p>

毎年10月は、東京都体力向上努力月間 です。

## ～運動の効用～

- ・体の成長や発達を促す
- ・体力や回復力の向上
- ・生活習慣病のリスクの減少
- ・危険からの回避能力を養う
- ・生涯の運動習慣の基礎となる



他にも、心肺機能を高めたりストレス解消になったりと、運動は、体にとっても心にとってもいいことづくめ。カロリー消費にもつながります。いろいろな運動を組み合わせ、時々ではなく毎日続けることが、体力づくり、健康づくりになります。無理のない範囲で少しずつ体を動かしていきましょう。

## 運動するときに必要な栄養素と主な働き

**<水分>**  
栄養素ではなくても体にとってなくてはならないもの。汗もかくので水分はしっかり補いましょう。

**<脂肪・炭水化物>**  
エネルギーとして燃焼されるのが脂肪と炭水化物です。だからといって、食過ぎには注意しましょう。

**<たんぱく質>**  
運動すると、体に筋肉がつかます。この筋肉のもとになるのがたんぱく質。特に激しい運動をする人は、たっぷり摂りましょう。

**<ミネラル類>**  
栄養素を全身に送る血液。その赤血球の材料になる鉄は、運動には欠かせません。また、運動すると骨が強くなりますが、そのために必要なのがカルシウム。意識して摂るようにしましょう。

**<ビタミン類>**  
運動するとき特に大切なビタミンB群。ビタミンB1は炭水化物をエネルギーに、ビタミンB2は脂肪をエネルギーに変えるのに必要です。また、ビタミンB6は食べたたんぱく質が体内にうまく取り込めるように働きます。