



食育通信

令和 6年 10月

河南町立学校給食センター



スポーツには**食事**がカギ!

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。運動会や体育祭、部活の試合など、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・早起きを心掛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。



バナナ



試合の前後に水分をしっかりととりましょう



意識していますか?

食事のマナー

周りの人と気持ちよく食事をするために、食べるときはマナーを守ることが大切です。給食を通して基本的なマナーを身につけましょう。



正しい姿勢

- 背筋を伸ばす
- いすに深く腰掛ける
- 床に足をつく
- 机とおなかの間をこぶし1個分くらいあける



やりがちなマナー違反

足を組む



ひじをつく



食器を持たずに顔を近づけて食べる



おわんの持ち方

- 親指をおわんのふちに添え、残りの指でおわんの底を支える。



やりがちなマナー違反



! 食事中に気をつけたいこと

食べ物を口に入れたまましゃべるのはやめましょう。

周りの人が嫌な気持ちになるような話をするのはやめましょう。

かむときは口を閉じて、クチャクチャと音を立てないようにしましょう。

食べている途中に立ち歩くのはやめましょう。



10月



ぼしゅうこんだて 募集献立

こんげつ かなんちょうりつちゅうがっこう
今日は、**河南町立中学校の**
とも かんが
お友だちが考えてくれました。

17日 《 ぼしゅうこんだて かんが 《 募集献立を考えよう 》 近つ飛鳥小学校 6年1組

《 もりつけ 》



※イラストは大きくかこう！ 色をぬると、おいしそうに見えるよ

《 こんだて 》

- 主食 ごはん (ごはん・パン・めん)
- 主菜 焼きたて (肉・魚などを使った料理)
- 副菜 白のササミ (野菜、きのこ、いも、海苔などを使った料理)
- 牛乳 おかわり

《 ひとこと 》 (食べたところ、アピールしたいところなど)
和食の味が好きです。アピールしたいです。
シンプルにしました。

31日 《 ぼしゅうこんだて かんが 《 募集献立を考えよう 》 近つ飛鳥小学校 6年2組

《 もりつけ 》



※イラストは大きくかこう！ 色をぬると、おいしそうに見えるよ

《 こんだて 》

- 主食 ごはん (ごはん・パン・めん)
- 主菜 からあげ (肉・魚などを使った料理)
- 副菜 さつまいも (野菜、きのこ、いも、海苔などを使った料理)
- 牛乳 おかわり

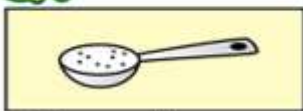
《 ひとこと 》 (食べたところ、アピールしたいところなど)
さつまいもがおいしいです。アピールしたいです。
シンプルにしました。



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でしょう？



① 大さじ1ばい分



② おにぎり1こ分

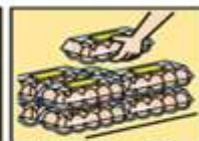


③ バケツ1ばい分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(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 食べきれない量だけ調理する。

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、下から選んで【 】に答えを入れましょう。



①



②



③



④



⑤

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！



食べ物をムダにすると

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=①③⑤②売れ残った商品は捨てられ、手前にある期限の近い商品を取る。④賞味期限は「おいしく食べることができる期間」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

こたえ

運ぶ ・ 燃やす ・ 加工する ・ 調理する ・ 栽培する