

10月給食だより

令和6年9月26日
調布市立国領小学校
栄養士 杉田 茉優

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することが大切です。



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



10月の献立紹介

10月21日～25日は読書週間です。給食では1学期に引き続きブックメニューを行います。様々な本から飛び出てきた料理が給食にでますので、楽しみにしてください。

2学期ブックメニュー使用本 一覧

- ・10/21 うどん対ラーメン
- ・10/22 のはらキッチンへぜひどうぞ
- ・10/23 表参道高校合唱部! あなたが生きている今日はどんなに素晴らしいだろう
- ・10/24 14 ひきのかぼちゃ
- ・10/25 ハリーポッターシリーズ ハリーポッターと秘密の部屋

本は23日の表参道高校合唱部! 以外は国領小学校の図書室にありますので、ぜひ読んでみてください。

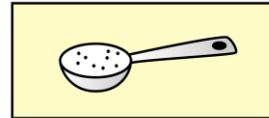
※表参道高校合唱部! を読みたい人は司書さんに伝えてね!

※献立は都合により変更する場合がございます。ご了承ください。
※姉妹都市木島平村からは「えのき、しめじ」が届きます。
※今月の地場産の野菜はお休みです。

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 おお 大さじ1ばいぶん



② おにぎり1こぶん

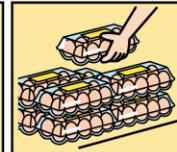


③ バケツ1ばいぶん

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。

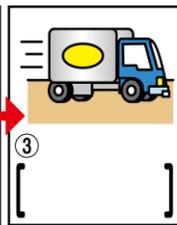
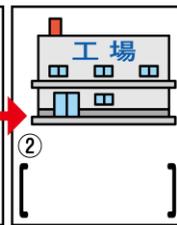
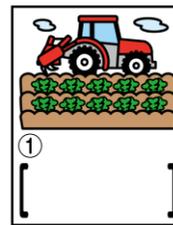


④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。



⑤ 食べら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、下から選んで【 】に言葉を入れましょう。



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!



食べ物をムダにすると

- はこ 運ぶ ・ も 燃やす ・ かこう 加工する ・ ひょうり 調理する ・ さいばい 栽培する

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