



給食だより 10月

令和4年10月5日
横浜市立根岸小学校
校長 杉山真理子
栄養職員 佐藤美奈里

10月は食品ロス削減月間です！

食品ロスとは「まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことです。

- 日本の食品ロス、年間約612万トン
- 国民一人当たり毎日お茶わん1杯分のご飯を捨てている！
- 根岸小の平均残食は・・・



1日平均31.5kg（令和4年9月）

新型コロナウイルス感染予防のため、おかわりができないなどの制限がありますが、1人が残したほんの少しの給食でも、全校分集まると膨大な量になってしまいます。苦手なものでも、一口でも多く口に運ぶことが食品ロス削減に確実に繋がっていきます。

食品ロスを減らすためにできること

《給食》

- 苦手なものでも一口だけでも多く食べる
- 小食の人は「少なめに入れてほしい」と伝える

《家庭》

調理や保存

- 食材を適正に保管する
- 冷蔵、冷凍、常温など食材に合った方法で保存
- 作りすぎてしまったら、リメイクレシピなどで工夫する



買い物時

- 買い物前に冷蔵庫の中身を見る
- すぐに使う時は手前にあるものを買う
- 家族の予定を把握して買う量を決める

料理レシピサイトクックパッド「消費者庁のキッチン」では余りがちな料理のリメイクレシピや役立つ情報が掲載されています！

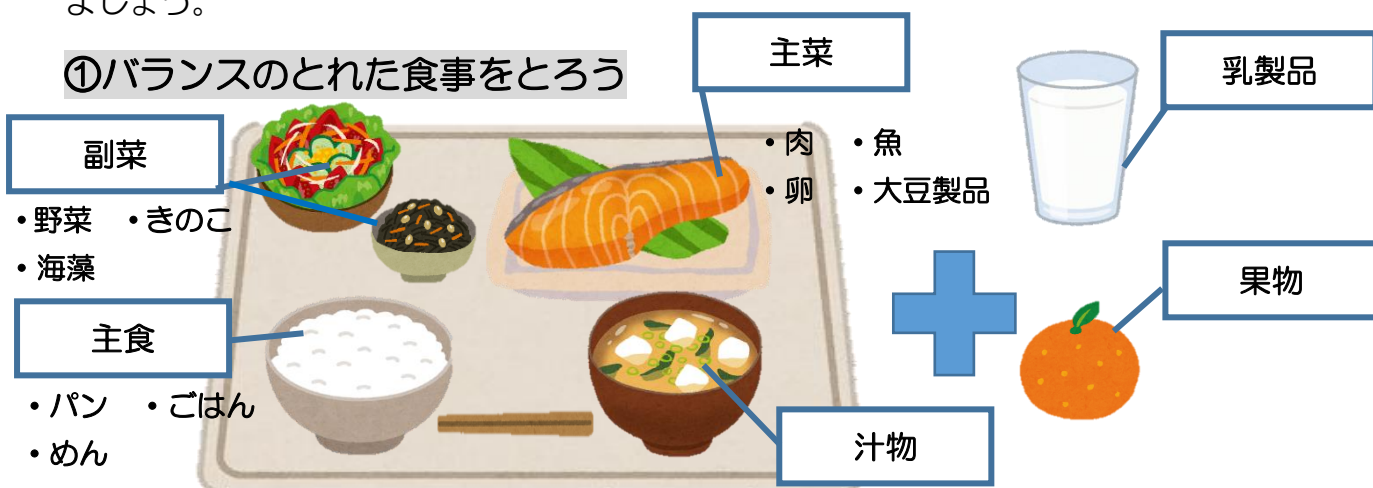
<https://cookpad.com/kitchen/10421939>





スポーツと栄養

スポーツの秋です。今月は運動会も控えています。競技で十分な力を発揮するためには、健康で丈夫な身体が基本です。1日3回食事をとることを意識して、成長に必要な栄養素に加え、運動によって失われた栄養素をしっかりと補給しましょう。



栄養バランスのとれた食事とは、**主食・主菜・副菜・汁物**を合わせた形が理想的です。足りない栄養素を補うために、**乳製品**と**果物**をプラスするとさらにバランスが良くなります。

②足りない栄養素を補おう

鉄分

貧血を予防する鉄分は、汗と一緒に身体から出てしまうため不足がちです。



カルシウム

骨や歯を強くしてくれる栄養素で、成長期に欠かせません。



10月の給食について



○食欲の秋、収穫の秋を感じられる献立にしました。

(かつおのあんかけ、煮魚(さば)、ふくめ煮、さつま汁、きのこスパゲティ)

○我が家の自慢料理入賞作品を取り入れました。(凍り豆腐のみそ汁)

○旬の食品を多く取り入れました。

(さば、かつお、さつまいも、栗、しめじ、えのきたけ、りんご、みかん)