

10月食育だより



スポーツには食事がカギ!

暑さが和らぎ、外で体を動かすのに気もちのいい季節になりました。
 運動会や体育祭、部活動の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日頃の練習やトレーニングとともに、色々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・早起きを心がけて睡眠を十分にとることが大切です。



試合・競技当日の食事は?

10月第2月曜日は「スポーツの日」

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。

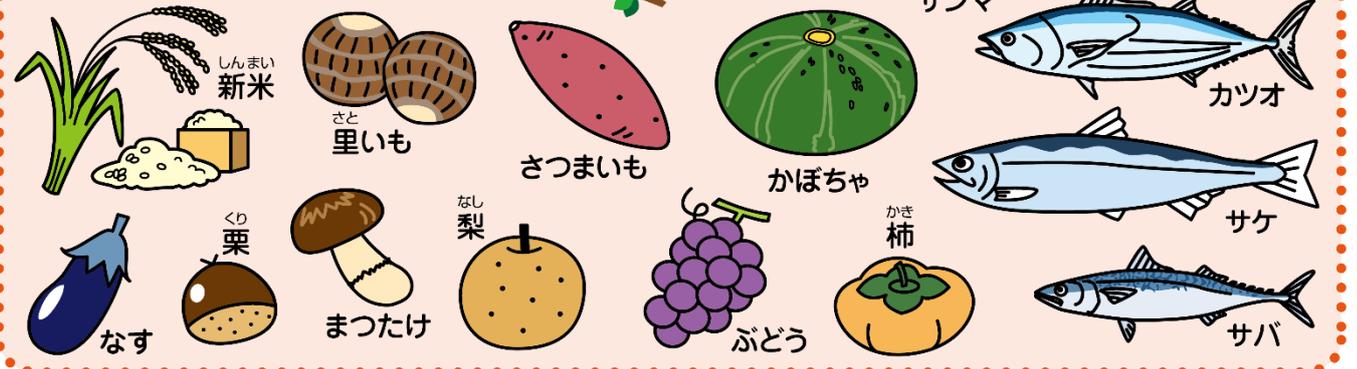
試合の前後に水分をしっかりととりましょう

実りの秋・食欲の秋 旬の味覚を楽しもう!

秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、漢字で「秋刀魚」と書くサンマをはじめ、サケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。
 秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べものをおいしくいただきます。



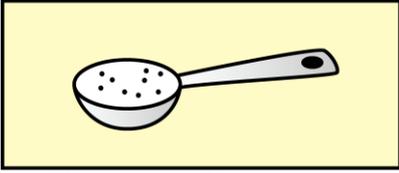
秋に美味しい食べ物



しげん 資源やエネルギーを大切に！
 しょくひん 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 ぶん 大さじ1ぱい分



② おにぎり1こ分

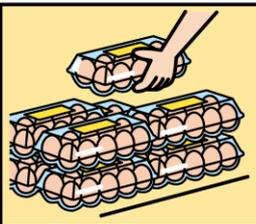


③ バケツ1ぱい分

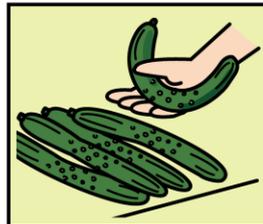
Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)



① かいもの しい まえ れいぞう 庫の中身をチェックする。



② たまご ぎゅうにゅう おく あたら しょうひん えら る新しい商品を選ぶ。



③ ま 曲がったきゅうりなど 不ぞろいな野菜を買う。

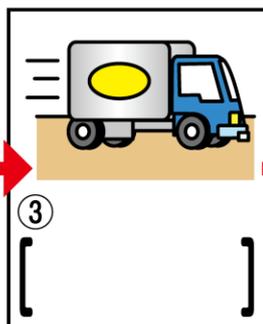
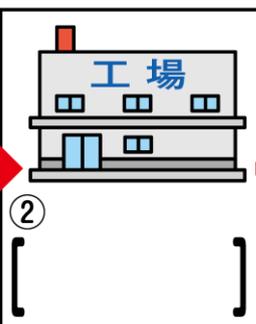
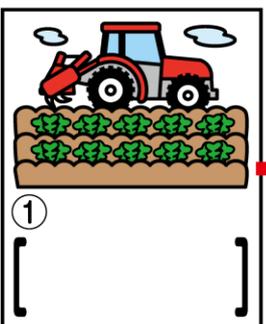


④ しょうみ きげん き 賞味期限が切れてい たら、すぐに捨てる。

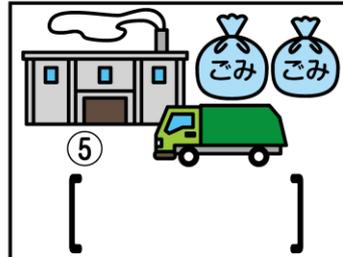


⑤ た 食べきれぬ量だけ 調理する。

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 ・ かごう 加工する ・ りょうり 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