# 給食だより



令和８年10月号

熊谷学校給食センター

涼しさを感じる虫の声が聞こえる季節になってきました。10月は秋の深まりを感じる季節ですね。「読書の秋」「スポーツの秋」「食欲の秋」など、様々な「〇〇の秋」という言葉があります。みなさんは、どんな秋にしたいでしょうか？

給食では秋の味覚がたくさん登場します。どうぞお楽しみに♪

## 10月は「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、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。現在、日本の食料自給率は約３８％（カロリーベース）※1と、多くを海外からの輸入に頼っています。それにもかかわらず、年間約４６１万トン（推計値）もの食品ロスが発生しています※2。これは、１人１日当たり、おにぎり１個分を捨てている量に相当します。食品ロスを減らすことは、地球環境を守り、限りある資源を大切にすることにつながります。まずは、身近なところから「もったいない」を減らしていきましょう。

※1：農林水産省（令和６年度）　※2：消費者庁・環境省・農林水産省（令和６年度）

・・・身近なことから取り組んでみましょう・・・

### 飲食店で

・食べきれる量を注文
・持ち帰る

mottECO

### 買い物で



・買いすぎ注意
・すぐ食べるものは手前どり

### 保存のとき

・適切な保存方法で
・冷蔵庫を整理整頓



### 調理で

・食べられる分を作る
・食材を無駄なく使えるレシピ検索

### 給食時間にできること

1 協力して準備をし、食べる時間を確保する



2 自分が食べ切れる量に調整する




3 食べ残しのないように、きれいに食べる




参考）消費者庁：https://www.caa.go.jp/notice/assets/consumer_education_cms201_250627_02.pdf、環境省：https://www.env.go.jp/recycle/foodloss/general.html#EN2

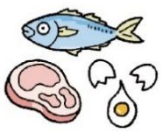
## スポーツの秋！

成長期の体は、しっかりと栄養をとり、適度に運動することで骨格が形成され、丈夫な体をつくることができます。部活動などで効率よく体を動かせるように、毎日の食事のとり方にも気を付けてみましょう。

また、運動中はこまめに給水タイムをとるようにしましょう。

### 筋力・瞬発力をつけたい人は

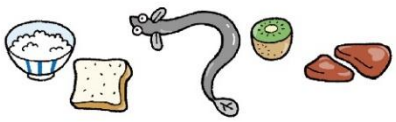
たんぱく質　カルシウム




筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

### 持久力をつけたい人は

炭水化物　ビタミンB群・C　鉄



エネルギー源の炭水化物を含む食品と、これをエネルギーにかえるのに必要なビタミンB群をとりましょう。また、体の調子をととのえるビタミンCや、貧血予防に役立つ鉄を含む食品も大切です。

| 陸上長距離 | サッカー | ラグビー | バスケットボール | バレーボール | テニス |
|---|---|---|---|---|---|
| 持久型 | 持久型＋筋力・瞬発力型 | 持久型＋筋力・瞬発力型 | 持久型＋筋力・瞬発力型 | 持久型＋筋力・瞬発力型 | 持久型＋筋力・瞬発力型 |

| 陸上短距離 | 野球 | 体操 | 剣道 | 柔道 |
|---|---|---|---|---|
| 筋力・瞬発力型 | 筋力・瞬発力型 | 筋力・瞬発力型 | 筋力・瞬発力型 | ウエートコントロール型 |