

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

- ・食べられる量を注文
- ・持ち帰る



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Q



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！

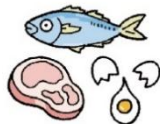


成長期の体は、しっかりと栄養をとり、適度に運動することで骨格が形成され、丈夫な体をつくることができます。部活動などで効率よく体を動かせるように、毎日の食事のとり方にも気を付けてみましょう。

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



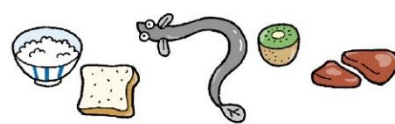
筋肉の材料になるたんぱく質をとりましょう。ただし、たんぱく質が多い食品は脂質を含むものも多いので、とりすぎに注意します。また、丈夫な骨をつくるため、カルシウムを含む食品も大切です。

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	ウエイトコントロール型	