

給食だより 10月号

令和7年10月 流山市立南流山中学校

秋空がさわやかな季節になりました。色々な食べ物が実りの時期を迎えます。また、秋は一年の中でも過ごしやすく、運動もしやすい季節です。生活リズムを見直し、栄養バランスの良い朝ごはんを1日を始めて健康な体を作りましょう。

* 朝ごはんをしっかりと食べましょう *

* なぜ、早寝・早起き・朝ごはんが大切なのでしょう？ *

〈早寝〉睡眠中には、成長ホルモンの分泌や記憶の整理が行われます。十分な睡眠をとることは、健康な体や脳の発達に欠かせません。

〈早起き〉早起きをして朝の光を浴びると、体内時計がきちんと働き、24時間の周期に調整されます。

〈朝ごはん〉起床時の脳や体はエネルギーが切れている状態です。そのため、朝ごはんを食べて、しっかりとエネルギー補給をすることが大切です。

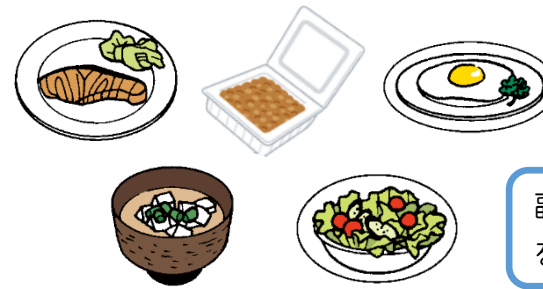
また、噛（か）んだり、味わったりすることで脳が刺激を受けます。すると、胃腸が動き始め、体温も上がり体が目覚めていきます。

* 朝ごはんは、何を食べたら良いでしょう？ *



時間がないと、ご飯・パンだけ、といった主食（体を動かす炭水化物中心の食品）のみになりがちです。

主食に、もう1～2品、追加して栄養バランスアップ！



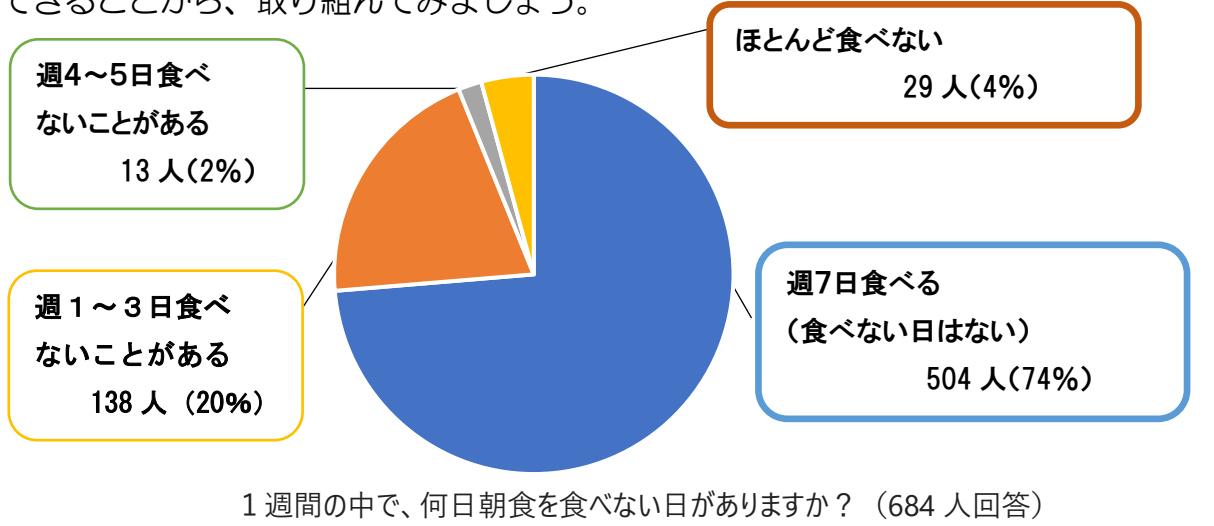
主菜（体を作るたんぱく質中心の食品）…肉、魚、大豆製品、卵など

副菜・汁物（体の調子を整えるビタミンや無機質を多く含む食品）…野菜、きのこ、海藻など

すでに主食・主菜・副菜がそろっている人は…
乳製品（ヨーグルトなど）やくだものを加えることで、カルシウムなどの無機質や、ビタミン類を取り入れることができ、さらにバランスが良くなります。

* 本校の朝ごはん摂取率 *

7月に、朝ごはんの摂取率について、アンケートを実施しました。その結果、毎日朝ごはんを食べている人は、全校の74%でした。「ほとんど食べない」という人は、まず「牛乳や野菜ジュースを1杯飲む」「パンを一口食べる」といった、実行しやすいことから始めてみると良いかもしれません。中学生の時期に朝ごはんの欠食が習慣化してしまうと、大人になってから直すのは、とても難しくなってしまいます。自分のできることから、取り組んでみましょう。



* 10月は食品ロス削減月間です *

1人ひとりができることから、食品ロス対策を始めていくことが大切です。

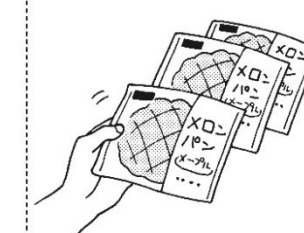
身近なところから始める食品ロス対策

家にある食材をチェック



事前のチェックで、無駄な買い物を防げます。

すぐ食べる時は手前から



棚の手前にある、期限の近いものを取ります。

賞味期限は過ぎても食べられる



すぐに食べられなくなるわけではないので、おとなと相談してから食べましょう。

2023年度の日本の食品ロスの量は、464万トンです。これは世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食糧支援量の約1.3倍です。

©少年写真新聞社2025

【保護者の方へ】現状では、「はしの日」のみ、ご家庭からはしの持参をお願いしていましたが、**11月から、毎日のはしの持参をお願いいたします。**（献立表に「はしの日」の記載がなくなります。）理由として、「はしの日」を確認していないことにより、はしを忘れてしまう生徒が多いことや、これまで「はしの日」でない時でも、はしがあった方が食べやすい日があったことなどがあげられます。なお、献立によって、従来通りスプーン等がつきます。ご協力よろしくお願いいたします。