

# 給食だより 10月号

令和6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。

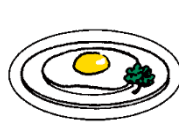
また、噛（か）んだり、味わったりすることで脳が刺激を受けます。すると、胃腸が動き始め、体温も上がり体が目覚めていきます。

### \* 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



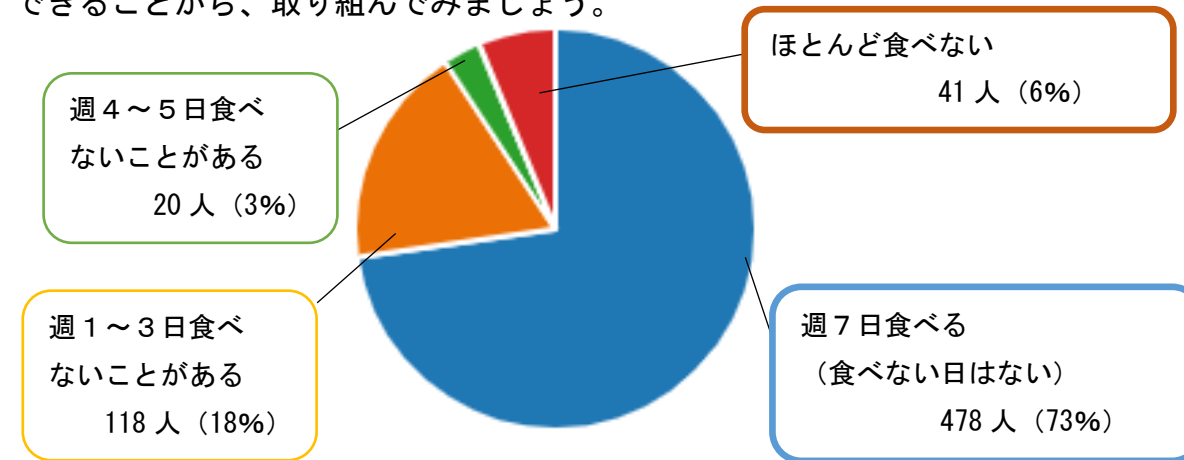
副菜・汁物（体の調子を整えるビタミンや無機質を多く含む食品）…野菜、きのこ、海藻など

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73%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。



1週間の中で、何日朝食を食べない日がありますか？ (657人回答)

10月は…



食品ロス削減月間

## 食品ロスを知ろう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食品を「食品ロス」といいます。世界全体の食糧援助の量は約380万トンであるのに対して日本の食品ロスの量は約643万トンでした。2019年5月には、食品ロスの削減を目指す法律、「食品ロス削減推進法（略称）」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、毎日の給食ではお皿に盛られている料理を残さず食べることや、自分の食べきれる量を把握することなど、できることを考えてみましょう。ちなみに、9月のある日の南流山中学校、東部中学校の白ご飯の残菜量は、多い日に1日合計で9kgありました。一人あたりにすると約6.4gで、たった一口分ですが、大人数になると、これだけの量になってしまいます。身近な食事から、食品ロスについて見直してみませんか？

世界全体の食糧援助量  
約380万トン



日本の食品ロスの量  
約643万トン



出典：農林水産省「食品ロス量（平成28年度推計値）の公表について」より

©少年写真新聞社2019



・クラスに配られた給食は、全部配ろう！  
・食べる時間をしっかりと、苦手なものでも一口は食べてみよう！