

# スポーツには**食事**がカギ!

暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろ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することが大切です。



10月第2月曜日は  
「スポーツの日」

## 試合・競技当日の食事は?

### 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を中心に、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りましょう

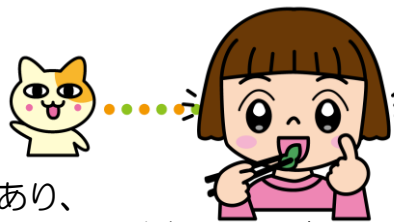


10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスは、令和5年度は464トン(推計)発生しています。日本人1人当たりの食品ロス量は1年で約37kg。毎日ご飯茶碗軽く1杯分(約101g)を捨てている計算です。

一方で、日本は多くの食料を海外から輸入しています。また、家計における食費の割合は約4分の1を占めています。

日本の大切な文化である「もったいない」の心を大切に、皆さんそれぞれができることから食品ロスの削減に取り組んでみませんか?

## 目の健康に役立つ**食べ物**とは?



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使いすぎていませんか? 10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

### ビタミンA を多く含む

レバー うなぎ ぎんだら 卵(卵黄)

### ルテイン を多く含む

ほうれん草 ブロccoli

### β-カロテン を多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

### ゼアキサンチン を多く含む

トウモロコシ パプリカ

## ヨーグルト

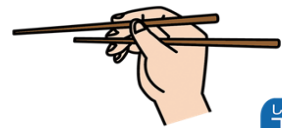
牛乳などを原料に、「乳酸菌」や「酵母」を加えて発酵させたもので、「発酵乳」ともいいます。古くから、羊やヤギ、馬、ラクダなど、家畜の乳を原料とした発酵乳が世界各地で作られてきました。日本でヨーグルトが作られるようになったのは、牛乳の販売が始まった明治時代で、本格的な生産が始まったのは昭和25(1950)年のことです。



# はしを上手に使っておいしく食べよう！

## ◎はしの持ち方

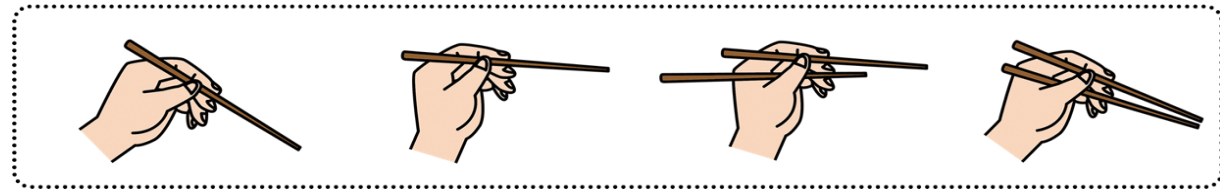
- ①えんぴつと同じように、親指・人差し指・中指で1本のはしを持つ。
- ②数字の「1」を書くように、上下に動かす。
- ③もう1本のはしを、親指の付け根から、中指と薬指の間に通す。
- ④上のはしを動かし、はし先を閉じたり開いたりして、食べものをはさむ。



はしの  
うご  
かし方  
を  
れんしゅう  
しよう！

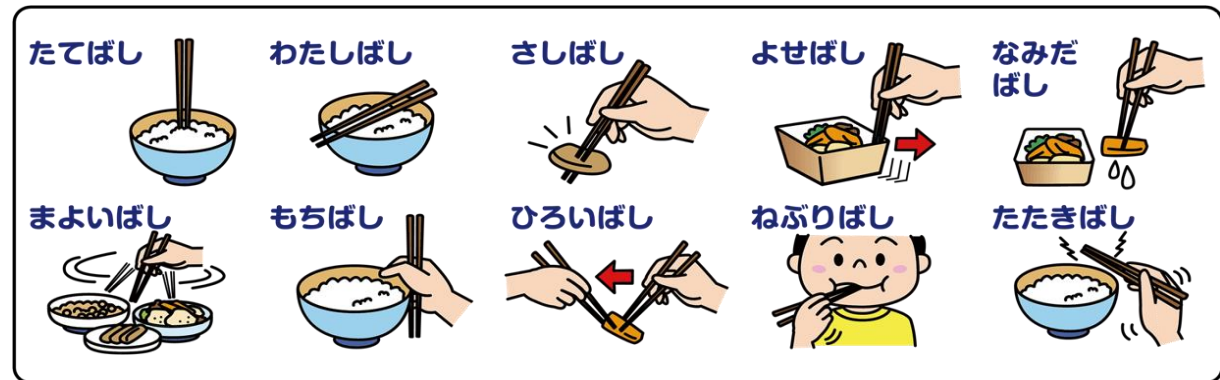
した  
下のはしは  
うご  
動かしません。

ひだり  
(左ききの場合)



## ◎やってはいけないはしの使い方を知ろう

日本の食事のマナーとして、やってはいけないはしの使い方を、「嫌いばし」といいます。家族や友達と一緒に食べるときや、外食をするときなどは特に、みんなとおいしく気持ちよく食べられるように、覚えておきましょう。



**調理員さん、配膳員さん 募集中です！**

日の出町学校給食センターでは、一緒に給食を作ってくれる調理員さんと学校の配膳員さんの交代要員として働いていただける方を募集しています。  
詳しくは、町ホームページをご覧ください。下の問い合わせ先にご連絡ください。  
日の出町学校給食センター 管理係 TEL.042-597-3414

# 資源やエネルギーを大切に！ 食品ロスをなくそう！グイス

**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？



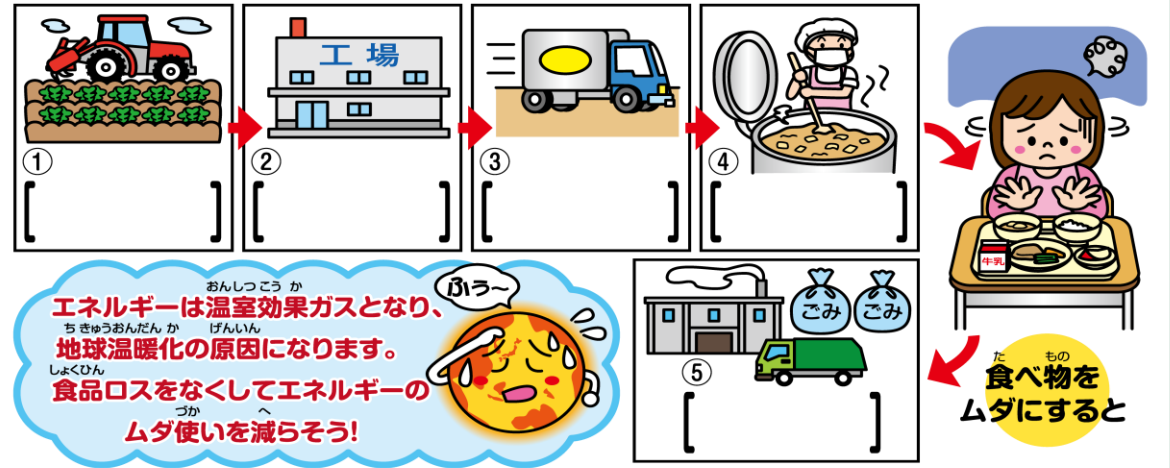
① 大さじ1ばい分 ② おにぎり1こ分 ③ バケツ1ばい分

**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 買った物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする。 ② 卵や牛乳など、奥にある新しい商品を選ぶ。 ③ 曲がったきゅうりなど、不ぞろいな野菜を買う。 ④ 賞味期限が切れていたら、すぐに捨てる。 ⑤ 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。



はこ運ぶ ・ も燃やす ・ か加工する ・ ちようり調理する ・ 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