



しょくいく 食育だより

向陽台小学校 栄養教諭
令和6年10月

長かった残暑もようやく落ち着き、過ごしやすい気候になってきました。もうすぐ運動会の練習も始まります。けがをせず、元気に練習や本番をむかえられるようにするには、生活習慣も重要なカギになってきます。もう一度、生活習慣を振り返ってみませんか？

運動会で力を出すために大切なこと

生活習慣



早起き



早寝



朝ごはん



規則正しい生活をして、体調をととのえましょう。つかれから回復するためには、十分に睡眠をとることが大切です。また、朝ごはんは、1日を元気にスタートするためのエネルギーになります。朝は早く起きて、朝ごはんをしっかり食べましょう。

栄養バランス



食べ物にはそれぞれ、体をつくったり、つかれをとったりする働きがあります。

苦手なものも一口チャレンジして、いろいろな栄養をとれるようにしましょう。

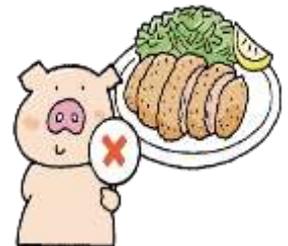
水分補給



運動中は、少しずつこまめに水分をとりましょう。

Q 運動会の前日の夜や当日の朝の食事はどうする？

勝負事の前なので、「とんかつを食べて勝つ！」というゲン担ぎをしたいところですが…、油の多い食事は消化に時間がかかり、体に負担がかかるので、前日の夜や、特に当日の朝はおすすめできません。日頃から食べ慣れている料理や食べ物を選び、炭水化物を多く含む食事を取り、しっかりとエネルギーをたくわえましょう。



10 月は「食品ロス削減月間」



まだ食べられるのに捨ててしまう食べ物のことを「食品ロス」と言います。例えば、売れ残りや期限が切れたもの、食べ残しなどのことです。日本では1年間で約643万トンもの食品ロスがあり、大きな問題となっています。これを、一人あたりに換算すると、国民全員が毎日、茶わん約1杯分（約139g）のご飯、1年間で約51kgを捨てていることとなります。

「期限」の違い、知っていますか？

似ているけれど
全然違う

消費期限

と

賞味期限

消費期限

長く保存できない食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限を過ぎた場合は、食べないほうがよい。



賞味期限

比較的長く保存できる食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではない。



※消費期限、賞味期限はともに、開封する前の状態のものを、決められた方法で保存した場合の期限です。一度開けてしまったら、早めに食べきりましょう。

食品ロスを減らすために大切なことは、期限を確認し、計画的に食べることです。もし、期限内に消費できないのであれば、買わないという選択も重要になってきます。適切に判断できる力を身につけることも大切です。



10月10日は 目の愛護デー



私たちの生活は、テレビ、ゲーム、スマートフォンなどの使いすぎで、目を疲れさせてしまうことがたくさんあります。これが原因で、視力が落ちたり、頭痛や肩こり、ドライアイなど体に不調がでたりします。

10月10日には、ビタミンAやアントシアニンなどの栄養素をたくさん含んだ食材を使った給食が出ます。

目の健康について考えてみてくださいね。