

# しょくいく 食育だより 10月号

2022.10

暑さも和らぎ、過ごしやすい季節になりましたね。10月は運動会があります。体調をととのえ、ケガなどをしないようにして、運動会をむかえましょう。

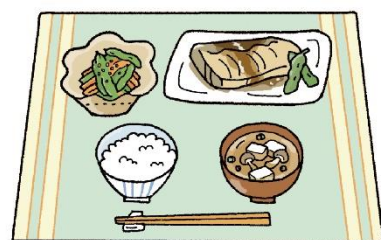
## 運動会で力を出すために大切なこと

### 生活習慣



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、十分にすいみん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と食べましょう。

### 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。

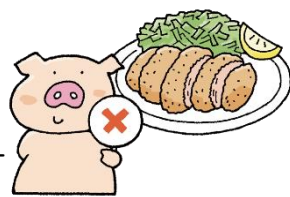
### 水分補給



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？

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、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とり、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612万トンもの食品ロスがあり、大きな問題となっています。これは、25 m プール約12,240杯分の水と同じ重さです。

### 給食の食べ残しも、食品ロスになります

食べると栄養になりますが、残してしまうとゴミになります。ひとりひとりが、あと一口ずつ食べれば、食品ロスとなってしまう給食も、もっと減らせるかもしれません。



### 「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。

### 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7日(金)の給食には、目の健康に不可欠なビタミン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。