

10月食育だより

令和元年 10月号
川口市立十二月田小学校

※裏面に給食レシピを載せています

食べ物を無駄にしていますか?



10月は国が定める「食品ロス削減月間」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人一人が食品を無駄にしないように意識して取り組むことが必要です。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。



<p>必要な物を、 使い切れる分 だけ買う</p>	<p>食品ロスを防ぐためにできること</p>	<p>余った食品を 使い切る日を 設ける</p>
<p>すぐに使うなら、 消費期限や 賞味期限の 近いものを選ぶ</p>		<p>冷蔵庫や食品庫は 整理整頓し、 「見える化」 する</p>
<p>家族が食べ 切れる量を 考えて、料 理を作る</p>		<p>冷凍できるものは、 新鮮なうちに 冷凍する</p>



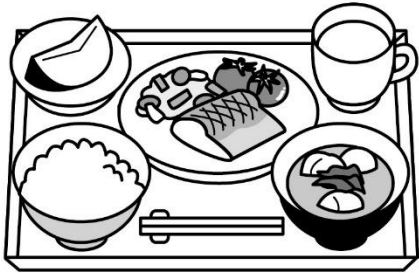
舌で感じる味には、甘味・酸味・苦味・塩味・うま味の5つがあります。この中で、酸味は腐った物、苦味は毒を示し、本能的に避けるようになってきているため、酸味や苦みのある野菜を苦手とする子が多いようです。しかし、いろいろな味を経験することで味覚の幅が広がり、成長するにつれ、苦手な食べ物もおいしく食べられるようになっていきます。小さいころから、無理のない範囲でさまざまな食材に慣れ親しみ、食べる楽しみを積み重ねていくことが大切です。

スポーツを頑張る皆さんへ ~スポーツと栄養について~

少年団などでスポーツをしている皆さん、食事をしっかり食べていますか？
 競技で十分に力を発揮するためには、健康で丈夫な体が基本です。1日3回の規則正しい食事をする習慣をつけ、成長に必要な栄養に加え、運動によって失われるエネルギーや栄養素をしっかりと補給しましょう。



食事は、主食、主菜、副菜・汁物+果物、乳製品をそろえましょう。



- 主食**・・・主にエネルギーのもとになる [ご飯、パン、麺類]
- 主菜**・・・主に体をつくるもとになる [肉、魚、卵、大豆製品]
- 副菜・汁物**・・・主に体の調子を整えるもとになる [野菜、きのこ、海藻、いも類]

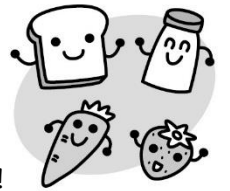
★汁物は、水分や塩分の補給にも◎

- 果物**・・・ビタミン、食物繊維などの補給に
- 乳製品**・・・カルシウムなどの補給に

★果物と乳製品は、間食(補食)としてとるのもオススメ!

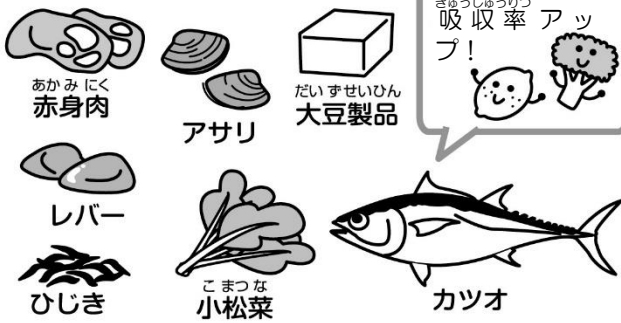


栄養を効率的に消化・吸収するために、しっかりとよくかんで食べることも大切です。



不足しやすい「鉄」と「カルシウム」は積極的にとりましょう。

鉄を多く含む食品



ビタミンCと一緒にとると吸収率アップ!

カルシウムを多く含む食品



ビタミンDと一緒にとると吸収率アップ!

水分補給は、こまめに行いましょう。



運動前には水やお茶を飲んでおき、運動中や運動後は、スポーツドリンクでミネラルも補給するとよいでしょう。

運動後は疲労回復に努めましょう。

運動後は、なるべく早く、糖質でエネルギーを補給します。



おにぎり、ゼリー飲料、果物や果汁100%ジュースなど

激しい運動後は内臓も疲れているので、食事は消化の良いものがおすすめです。

★のどが渇いたと感じる前に飲むこと!



給食レシピ♪

いかのかいん揚げ

【材料：給食4人分】

- ・いか……………180g
- ・片栗粉……………適量
- ・揚げ油……………適量
- ・砂糖……………小さじ4弱
- ・みりん……………小さじ2/3
- ・しょうゆ……………小さじ2
- ・水……………小さじ4

【作り方】

- ① 鍋に水、みりん、砂糖、しょうゆ順に加え、ひと煮立ちさせる。
- ② いかを短冊に切り、キッチンペーパーなどで、水気を切る。
- ③ ②のいかに、片栗粉をまぶす。
- ④ ③のいかを、180度の油で揚げる。
- ⑤ 揚げあがったいかに、①のたれをかけて、できあがり。

いかのかいん揚げは、子供たちに人気のあるメニューのひとつです。
甘辛いたれなので、いかが硬くて苦手でも、おいしくいただけます。

他にも、白身魚のフライにかける・大根おろしを混ぜてハンバーグにかけるなどでも
おいしく召し上がれます。