

食育だより 11月号

2022. 11. 1
 豊中市立第二中学校
 栄養教諭

秋が深まってきました。まもなく冬の足音も聞こえてきます。今月は23日に勤労感謝の日があります。農業、漁業、畜産業などに関わっている人や配送をしたり食事を作ったりする人たちなどいろいろな人たちのおかげで、毎日食事をすることができます。こうした方たちへの感謝を忘れないようにしましょう。

給食の時間に教室を訪問しています！

生徒のみなさんが給食の準備や後片づけにも慣れてきたので、教室を訪問し、モニターを使って食に関する指導を行っています。

9月からは10月6日が体育大会だったので「スポーツ栄養」について話をしました。部活動などでスポーツをしている人は朝食から①主食、②主菜、③副菜、④汁物、⑤牛乳・乳製品、⑥果物をそろえたいです。スポーツをしていない人も量は少なくとも同じように食べるといいですね。

10月からは11月8日の「いい歯の日」に向けて「かむことの大切さ」について話をしているところです。

持久力を
つけたい



体にエネルギーを蓄える
→炭水化物を多くとる

など

エネルギーづくりをスムーズにする
→ビタミンB群やCを多くとる

など

貧血を予防する
→鉄を多くとる

など

筋力・瞬発力を
つけたい



筋肉をつける
→たんぱく質を多くとって、脂肪をとりすぎない

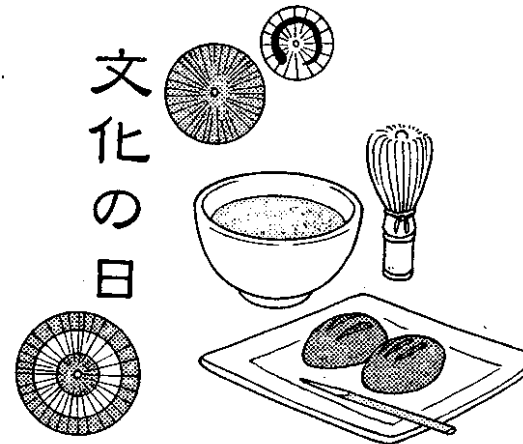
など

骨を強くする
→カルシウムを多くとる

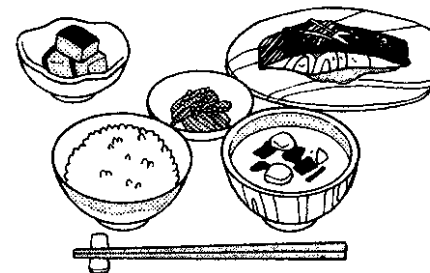
など

いろいろな食品を組み合わせる食べましょう。

文化の日



「和食」を食べよう



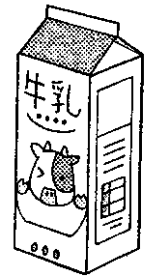
一汁三菜



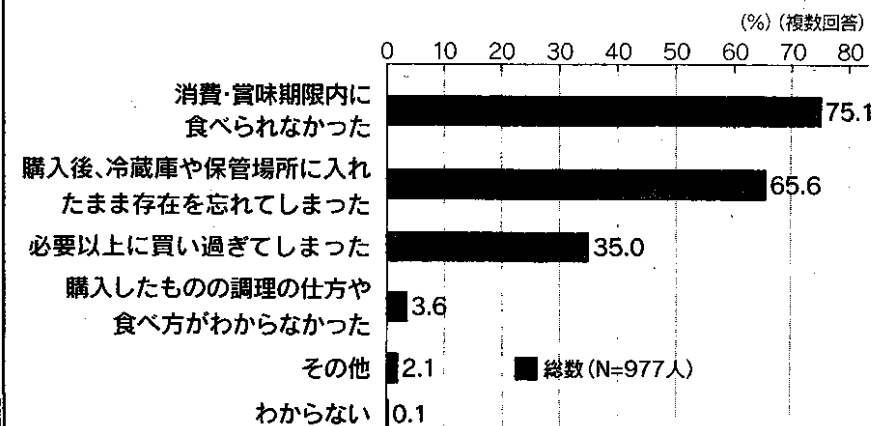
ありがとうございます

休みの日も牛乳

給食のない日は、ある日にくらべてカルシウムの摂取量が不足します。休みの日にも、食事や間食などと一緒に牛乳を飲むようにしましょう。



Data で見える食育 ▶▶▶ 家庭の食品ロスの原因



購入した食品を食べずに捨ててしまった原因でもっとも多かったのは「消費・賞味期限内に食べられなかった」でした。食品ロスの削減のために、食材をチェックするようにしましょう。

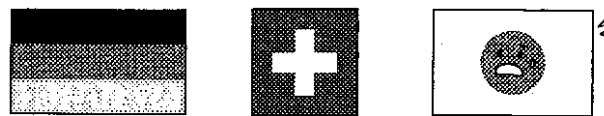
出典 「食育に関する意識調査 報告書」農林水産省 令和3年3月

日本の食料自給率は37%です

カナダ 266% アメリカ 132% フランス 125%



ドイツ 86% スイス 51% 日本 37%



※カロリーベース 出典 農林水産省「食料需給表」(日本は2020年度 それ以外の国は2018年)

食料自給率とは、国内で消費される食べ物のうち、国内でつくられたものの割合のことです。日本の食料自給率は37% (カロリーベース) と、世界の国とくらべてとても低い値です。これは食生活の変化で自給率の高い米を食べる量が減って、肉や乳製品など、輸入した食料を食べる量が増えたためといわれます。外国からの輸入が止まってしまうと、日本の食べ物は不足してしまいます。食料自給率を上げるにはどうすればよいのかを考えてみましょう。

11月23日は勤労感謝の日です。みなさんが毎日食べている給食には、地域の食材が多く使われています。その食材を育てる人や運ぶ人、調理をする人など、いろいろな人たちによって給食は支えられています。感謝の気持ちを忘れずにいただきましょう。

地域の
食べ物を
食べよう

地産地消！

地域でとれる食べ物を、その地域で食べることを「地産地消」といいます。給食の献立から地域の食材を探してみましょう



新鮮で安心

生産地が近く、つくっている人や場所がわかるので、新鮮で安心な食べ物が手に入ります。

地域の活性化

地域でつくられたものを買うと、その地域の経済を活性化させ、生産者を応援することができます。

環境によい

輸送距離が短いので使う燃料が少なく、地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出も減ります。

調べてみよう 地域でとれる食べ物

絵や写真

とれる食べ物

とれる理由

11月8日はいい歯の日 よくかむと体や脳によいことがたくさん

味がよくわかる 唾液が多く出る 食べ過ぎを防ぐ 脳の働きアップ 消化を助ける

カルシウムがとれる間食

「給食ニュース」10月18日号で紹介している「カルシウムがとれる間食」の、レシピの二次元コードを掲載します。カルシウムがとれる間食をつくってみませんか。

※二次元コードの公開期限は2023年3月31日までです。

牛乳フルーツ 寒天 こまつなとじゃこの チーズ入り お好み焼き

子どもたちの命を救う給食

世界には、空腹のまま学校に通っている子どもや、家族の仕事の手伝いで学校に通えない子どもが多くいます。学校給食があると、親が子どもを学校に通わせるようになり、子どもの栄養状態が改善されます。学校への出席率も高くなり、成績の向上にもつながります。