10月給食だより

渋谷区立広尾中学校

スポーツには食事がカギ！

10月第２月曜日は「スポーツの日」

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・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。

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

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、目を使い過ぎていませんか？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。

※文部科学省「学校保健統計調査」

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

ルテイン を多く含む

β-カロテン を多く含む

ゼアキサンチン を多く含む

若木祭
合唱祭応援献立

キーマカレーライス
フレンチサラダ
ココババロア♪

10/27 読書の日
ﾌｧﾝﾀｼﾞｰ小説献立

菜飯
ロッソ
キャベツのお浸し
タンダの山菜汁
ﾀｰｷｯｼｭﾃﾞｨﾗｲﾄ

渋谷区
ワンダフル給食

バターチキンカレー
サブジ
コールスロー

ハロウィン献立

きのこのピラフ
スパイシーチキンソース
卵のカレースープ
かぼちゃの
チーズケーキ

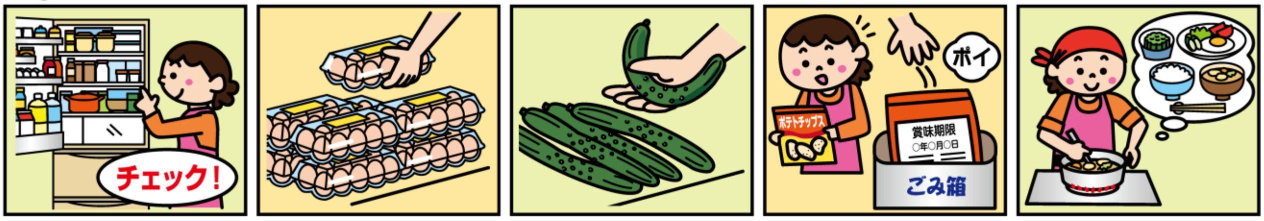
資源やエネルギーを大切に！

食品ロスをなくそう！クイズ

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ぱい分　② おにぎり1こ分　③ バケツ1ぱい分

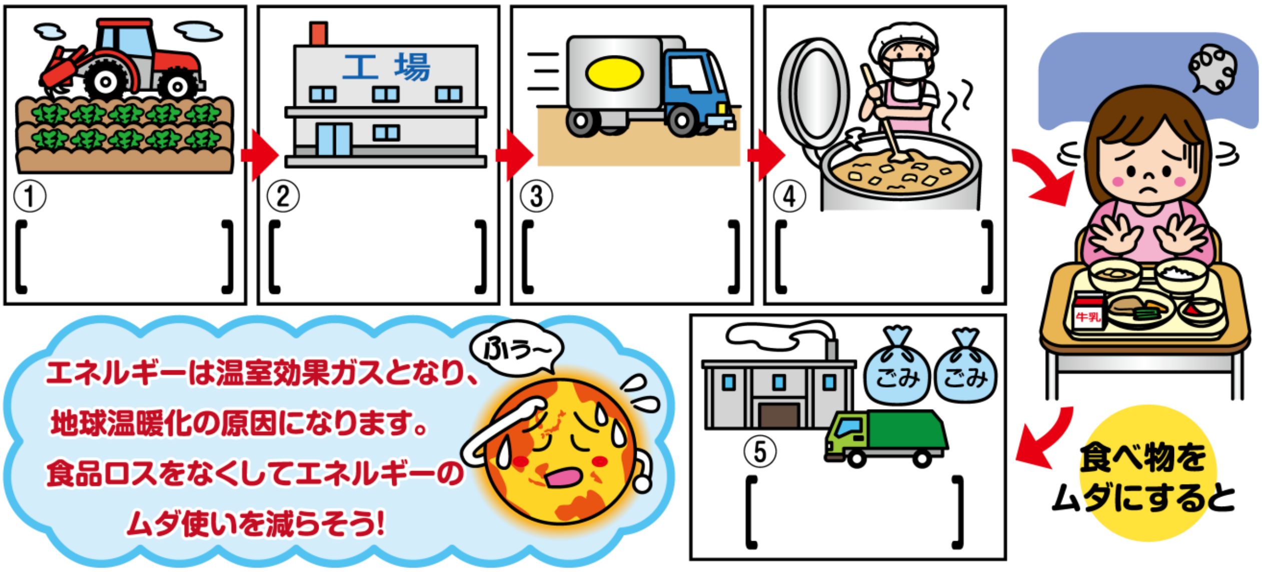
Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。（いくつでも）



① 買い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 食べきれる量だけ調理する。

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。



運ぶ　・　燃やす　・　加工する　・　調理する　・　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