



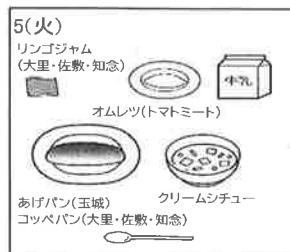
## た もの たい せつ 食べ物を大切にしよう

皆さん、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかるて食べる時間が少なかつたり、太りたくないからなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないでしょうか。

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べる事ができるゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では2020年度は約522万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人あたりで換算するとおにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。食品ロスをへらすために何ができるか考えてみましょう！

### 南城市給食センターの残量について

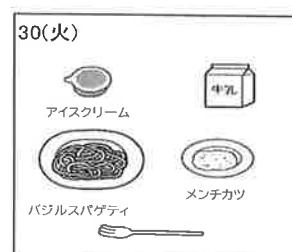
南城市学校給食センターの7月の残量のようです。パンやカレー、めん料理は残量が少なくよく食べていますが、沖縄の郷土料理や野菜の多い献立では残量が目立ちます。多い日では300リットルを超える日もあります。



残量：30ℓ



残量：250ℓ



残量：100ℓ

給食センターに集められた残飯は、センター内の機械で細かくくだかれて、水分をぬいて業者さんに回収されます。回収された残飯は、おがくずを加えて、約3ヶ月かけて「たいひ（肥料）」となります。

出来上がった、たい肥は農家さんに配布されています。



あと1口、がんばって食べてみよう！

## スポーツで力を發揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分には発揮するために必要なことはなんでしょう？ 日々の練習やトレーニングはもちろん大切ですが、なによりも食事とすいみんをしっかりと、体調をととのえることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事をこころがけ、健康な体づくりを目指しましょう。

### 健康な体をつくるためのポイント！

#### ○栄養バランスの良い食事をこころがける

主食、主菜、副菜の組み合わせをきほんとし、くだもの、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夜の3回の食事にくわえ、ひとつように応じて「補食（ほしょく）」をとり、エネルギーや栄養素をおぎないます。補食にはおにぎりやサンドイッチといった主食のほかに、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

**主食** （主にエネルギーのもととなる炭水化物を多く含む食品）

⇒ ごはん・パン・めん類など

**主菜** （主に体をつくるもととなるたんぱく質を多く含む食品）

⇒ 肉・魚・だいず・卵などを多く使ったおかず

**副菜** （主に体の調子をととのえるもととなるビタミン・ミネラルなどを多く含む食品）

⇒ 野菜・きのこ・いも・かいそう類などを多く使ったおかず



朝ごはんを食べると、体温が上昇するとともに、脳や体にエネルギーが供給され、元気に活動する準備が整います。朝ごはん抜きでは、熱中症やけがのリスクが高まりますので、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べることが大切です。また、よくかむと満足感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。

体の成長に欠かせない「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけではなく、体づくりのためにもよく眠ることが大切です。できれば8時間以上の睡眠時間を確保しましょう。

沖縄ボッカさんより「シークワーサー果汁100%」を寄贈いただきました！



沖縄ボッカさんよりシークワーサー果汁の寄贈がありました。県産のシークワーサーを100%使用した果汁で、果皮の爽やかな香りや果実の芳醇な味わいが特徴の商品となっています。

9月より給食に取り入れています。どんなメニューにつかわれるかな？ たのしみにしてください♪

