



# 10月給食たより



## 食べ物を大切にしよう



皆さんは、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、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、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のでしょうか。

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

できても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月の残量の様子です。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。

5(火)  
リンゴジャム  
(大里・佐敷・知念)

オムレツ(トマトミート)

あげパン(玉城)  
コッパン(大里・佐敷・知念)

クリームシチュー

残量：30ℓ

14(木)

オレンジ1/4

あつあげのもずくあんかけ

しそごはん

イナムドッチ

残量：250ℓ

30(火)

アイスクリーム

パジルスパゲティ

メンチカツ

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か月かけて「たいひ(肥料)」となります。

出来上がった、たいひ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！

## スポーツで力を発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きく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して、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に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になるたんぱく質を多く含む食品)

⇒ 肉・魚・だいち・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になるビタミン・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

<p>朝ごはんを毎日必ず食べる</p> <p>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。</p>	<p>よくかんで食べる</p> <p>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、よくかむと満腹感が得られるので、食べ過ぎを防いで適量をとることができます。</p>	<p>睡眠をしっかり取る</p> <p>体の成長に関わる「成長ホルモン」は睡眠時に多く分泌されます。体を休めるだけでなく、体づくりのために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。</p>
--	---	--

## 沖縄ポッカさんより「シークワサー果汁100%」を寄贈いただきました！



沖縄ポッカさんよりシークワサー果汁の寄贈がありました。県産のシークワサーを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。どんなメニューに活かされるかな？たのしみにして下さい♪

