



# 食育便り

2022年10月発行  
伊丹市教育委員会  
中学校給食センター

食欲の秋。秋はおいしいものがたくさん出回ります。初秋には暑い夏の間失われやすいビタミンやミネラル（無機質）を多く含む、果物やきのこが旬を迎えます。そして秋が深まるにつれ、エネルギー源であるでんぷんや脂質を多く含んだ芋や根菜、脂ののった魚が旬を迎えます。秋に食欲が増すのは自然なことかもしれませんね。おいしい旬の食べものを、たくさん味わう秋にしましょう！

## 大切にしたい「もったいない」の心




「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べものを残さずに食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが、近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020年度は約522万トンと推定されています※1。これは世界の食糧支援料（2020年度年間約420万トン※2）の1.2倍に相当し、日本人一人あたり、おにぎり1個分（約113g）の食べものを毎日捨てていることとなります。

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。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組みましょう。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度統計」

※2：国連 WFP による食料支援料

## 食品ロス削減 3つのコツ

① 食べ物をよく知る	② 買い物は計画的に	③ 食べ残さない
 見栄えや価格だけで判断しない。加工品では賞味期限と消費期限の違いについてもよく知りましょう。	 買い物をする前には冷蔵庫などを確認し、必要な物を考えてから購入しましょう。	 十分に時間をとり、よく味わって食べましょう。作りすぎた物は、リメイクレシピなどを考えて見ましょう。

## 新米が美味しい季節です！



新米が出回るじきとなりました。お米は昔から日本人の食事には欠かすことのできない大切な食べものですね。お米には「新米」と表示できる期間が決められています。収穫した年の12月31日までに、袋詰めされた米（玄米または精米）だけが、新米と表示できます。新米で炊いたご飯は香りがよく、とても美味しいです。今しか味わえない秋の味覚を楽しみましょう。

## スポーツの秋！力を発揮するための食事

スポーツの競技や試合で、自分もっている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょうか？日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、何よりも食事と睡眠をしっかりとして体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスのよい食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。






### 健康な体を作るためのポイント

#### 栄養バランスのよい食事を心がける


主食、主菜、副菜の組み合わせを基本とし、果物、牛乳・乳製品をプラスしましょう。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食にはおにぎりやサンドイッチといった主食の他、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** (主に体を作るもとになるたんぱく質を多く含む食品)  
…肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず
- 副菜** (主に体の調子を整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・海藻類などを多く使ったおかず



<b>朝ごはんを毎日必ず食べる</b>  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補給され、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、毎日必ず食べる必ず食べる習慣をつけましょう。	<b>よくかんで食べる</b>  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。	<b>しっかり睡眠をとる</b>  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。
---	---	---

### 試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3～4時間前までにとります。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源となる主食をしっかりととりましょう。 	★試合前に補食をとる場合は、エネルギーゼリーやバナナなど、消化のよいものにしましょう。 
★水分補給は、試合の前後、試合中とこまめに行いましょう。 	★試合後はなるべく早く食事をとり、エネルギーを補給します。食事まで時間があいてしまう場合は、補食をとりましょう。 