



10月給食だより

令和6年10月
高岡市学校給食
石瀬共同調理場

秋風が気持ちよい季節になりました。バランスのよい食事と十分な睡眠で、芸術の秋、スポーツの秋、食欲の秋を楽しみましょう。

スポーツには**食事**がカギ!

外で体を動かすのに気持ちの良い季節になりました。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・早起きを心が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取りましょう



食品ロスをなくそう!!

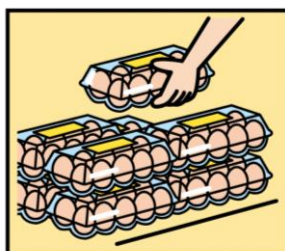
近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が大きな問題となっています。もったいないのは勿論のこと、日本は食料自給率がカロリーベースで37%と低く、多くの食料を輸入に頼っている国です。わざわざ輸入した食料を捨ててしまうのは、食材・コスト・労力を無駄にしていることとなります。また廃棄する際にも、焼却処理にかかる輸送やエネルギー、温室効果ガスの増加も問題になっています。2022年（令和4）年度の食品ロスは約472万tと推計されており、日本人1人当たり毎日おにぎり1個分（約110g）の食べ物を捨てていることとなります。

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。私たち一人ひとりが食品を無駄にしないように、できることから意識して取り組みましょう。

食品ロスをなくす4つの工夫



家にある食材をチェックし、使い切れる分だけ買いましょう。



消費期限や賞味期限の近いものから買うことで、お店から出る食品ロスを減らすことができます。



家族の予定や体調などを考慮し、食べ切れる分を作りましょう。



作った料理は早めに食べきましょう。また食べる前に自分の食べきれぬ量を考えて調節することも大切です。

