

片瀬小学校給食室

10月是世界食料デー月間です。世界の食料事情について、給食から学べたらと考え、毎日のおたよりや校舎内の掲示物などで児童のみなさんに伝えていく予定です。

最近は運動会の練習が多いためか、牛乳の飲み残しも少し減っています。行事がある中でも児童は、給食をしっかりとおいしく食べてくれています。食べ残しも減っています。10月後半には、おいしい藤沢新米も登場します。

せかいしょくりょう **10月は「世界食料デー」月間です**

10月16日の世界食料デーを中心に飢餓や食料問題について考え、解決に向けて一緒に行動する1ヶ月です。世界食料デーは国連が定めた「世界の食料問題を考える日」です。

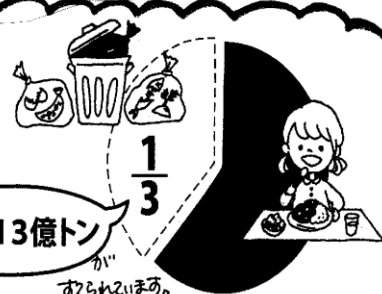
世界では、すべての人が食べられるだけの食料は生産されているのに、10人に1人が十分に食べることができていません。世界中の人が協力しあい、生きていく上でもっとも基本的人権である「食料への権利」をみんなが得られるように解決することが目的となっています。私たちの身近にあることでは

- 1、食品ロスが多いこと
 - 2、日本の食料自給率が低いこと
- 解決してゆきたいですね。

しょく　ひん **食品ロスとは**

まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことを食品ロスといいます。食品ロスには、売れ残りや期限が切れたもの、調理の時の皮のむきすぎ、食べ残しなどがあります。食品ロスを減らすためには、家庭や社会全体でさまざまな取り組みを行う必要があります。

世界では生産された食料の $\frac{1}{3}$ がムダに



出典：国連食糧農業機関(FAO)

さらに

日本でもまだ食べられるのに捨てられる食べ物 年間646万トン

そのうちの289万トンは家庭から



出典：国連食糧農業機関(FAO)、農林水産省

ち　さん　ち　しょう **地産地消**



藤沢市の学校給食を支えてくれている「まめっば農園」さんです。先月の豪雨での被害で、千葉県群馬県などでもあおなが使えない状況になっています。給食でもこまつななどからキャベツなどへ変更をしています。

うんどうかい 運動会にむけて (食事 で 体をつくる！)

基本は 1 日 3 食 バランスよく!!



スポーツをしているからといって特別な栄養をとらなくても、1日に必要なエネルギー量と栄養バランスがとれていれば、問題はありません。下の絵は、スポーツをしている人の食事例です。主食・主菜・副菜・汁物・果物・牛乳がそろっていますので参考にしてみましょう。



体調をととのえて 勝利を目指そう!



生活習慣

早起き



早寝

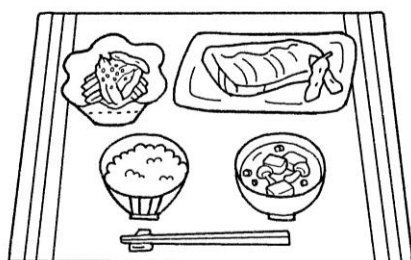


朝ごはん



体調をととのえるために、規則正しい生活をして、朝ごはんをきちんと食べましょう。朝ごはんをぬいてしまうと、脳のエネルギー源が不足してしまい、判断力や意欲の低下が起こります。また、疲れを速やかに回復させるためには、睡眠も大切です。日頃から早起き早寝の習慣を身につけましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好き嫌いなく、栄養バランスのよい食事を3食しっかり食べましょう。多くの食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をまんべんなくとることができます。

水分補給

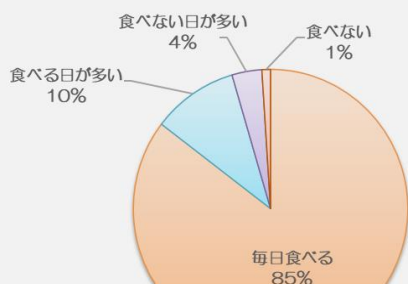


運動中の水分補給は、少量をこまめに取るように心がけましょう。

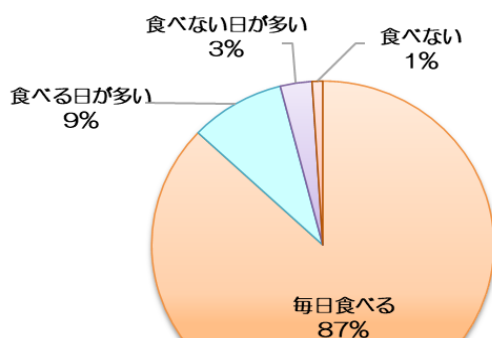
朝ごはんアンケート結果

1 学期におこなった朝ごはんアンケートの集計結果がでました。藤沢市の全小学校のアンケート結果と比較しています。片瀬小学校は藤沢市の小学校とほぼ同じ割合でした。

朝ごはんは、一日のスタートのためにとても重要です。夕ご飯のあと、食事が10時間以上あくので、体の中のエネルギーはほとんどなくなってしまいます。朝、おなかがすいて目が覚めることは当然のことです。食べることで胃腸も動き、トイレの習慣もつきます。エネルギーチャージすると脳にも糖質がいきわたります。



藤沢市小学校結果



片瀬小学校の結果