

10月給食たより

令和 2年10月
岩沼西中学校

気持ちのよい秋空が広がる季節になり、運動や読書をするのにもよい季節となりました。収穫の秋を迎え、給食にも秋の食材がたくさん登場する予定です。実りの秋に感謝して、今しか味わえないおいしい秋の味覚を楽しみましょう。

10月の給食目標

栄養・運動・睡眠をバランスよくとみましょう



栄養



1日3食規則正しくとろう。食事は、主食・主菜・副菜をそろえバランスよく食べましょう。

運動



運動は骨や筋肉に刺激を与え、成長を促します。強い骨を作るためには、10代の今の運動が大切です。

睡眠



休養の基本は睡眠です。脳科学の視点から、夜10時から2時の安眠は重要と言われています。

10月16日(金)は世界食糧デー！食品ロスの問題について考えてみませんか？

みなさんは、食品ロスという言葉を知っていますか？食品ロスとは、食べられるのに捨てられる食品のことをいいます。日本では、食品ロスが年間500～800万トンあると言われていて、日本人一人当たり換算すると、「お茶碗約一杯分の食べ物」が毎日捨てられていることとなります。この量は、世界の飢餓で苦しんでいる人々への食料援助量より多いと言われています。

食品ロスの原因はさまざまです。家庭では、野菜の皮や肉の脂身などの過剰除去や、まだ食べられるものを賞味期限だけで判断して捨てたり、食べ残してしまったりすることなどが主な原因です。

食品ロスを減らすためには、「買いすぎない」「残さない」など日頃の心がけが大切です。

給食風景

2年3組の給食の様子。
モリモリよく食べてくれました！

