

# 給食だより

令和4年9月30日  
寝屋川市立点野小学校  
★★★ 第7号 ★★★

「芸術の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」と、秋はいろいろなことに取り組むのによい季節です。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る「食欲の秋」でもあります。食べすぎには気をつけて三食や間食で秋の味覚を楽しみましょう。



## 10月の給食目標「じょうぶで健康な体をつくろう」

### 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ほか、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・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

**朝ごはんを毎日必ず食べる**

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、毎日必ず食べる習慣をつけましょう。

**よくかんで食べる**

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。

**睡眠をしっかり取る**

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。

# 大切にしたい もったいないの心

**食品ロス 約522万トン※1**  
(まだ食べることができるのに捨てられる食べ物)  
→ この量は日本人1人につき、おにぎり1個分(約113g)を毎日捨てていることになります。

**10月 食品ロス削減月間**  
10/30 食品ロス削減の日  
※1: 農林水産省及び環境省「令和2年度推計」

「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使い、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみましょう。

## 食品ロス削減 3つのコツ

- 1 買い過ぎない**  
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。
- 2 作り過ぎない**  
家族の予定や体調を考慮し、食べ切れる分を調理しましょう。
- 3 食べ残さない**  
作った料理は早めに食べ切りましょう。

## ごちそうさまの前に…

ご飯茶碗1杯分のお米を育てるにはお風呂1~3杯分の水が使われているそうです。目の前の食べ物ができるまでには多くの資源が使われ、農家の方が長い時間と手間をかけて育ててくれています。

最後のひと粒までおいしく味わえるといいですね。

食べ物のおいしい季節について裏側に書いているので見てね。問題もあるよ。



# 食べ物おいしい季節を知ろう！

## ◎おいしい季節ってなあに？

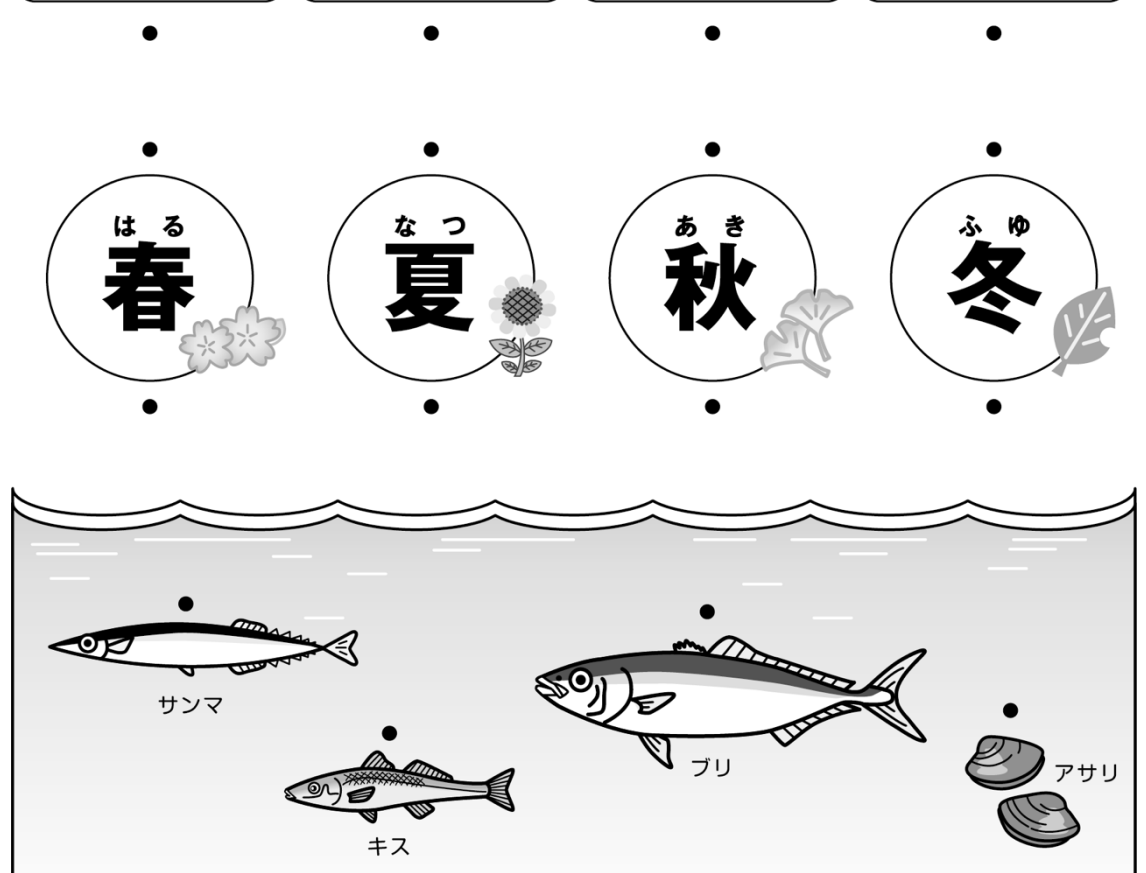
野菜や果物には、よく育ち、たくさん収穫できて、おいしくなる季節があります。また魚や貝なども、気候や成長によっておいしくなる季節があります。これを「旬」といいます。旬の食べ物の多くは、栄養がたくさんあるという特長もあります。今は、農業や漁業の技術が発達し、外国から輸入もできるので、1年中食べられる食べ物が多いですが、食べ物の旬を知って、その季節を感じながらおいしくいただくことも大切です。



## ◎季節にはどんな特徴がある？

<p><b>春</b> 土の中から芽を出したばかりの山菜やたけのこ、冬の間ゆっくりと成長した野菜や果物がとれます。海では、魚や貝類の多くが卵を産む季節で、この時期に美味しくなるマダイやアサリなどが旬です。</p>	<p><b>夏</b> 日差しをたっぷりあびた、トマトやきゅうりなど、実がなる野菜が多く、色が濃い特徴があります。魚は、南の海から日本にやってくるカツオやアジなどの回遊魚、夏に産卵するキスなどが旬です。</p>
<p><b>秋</b> おだやかな気候で、多くの作物が育ち、特に冬まで保存できる根菜やいも類がとれます。魚は、北の海から南に下りてきたサンマやサバなどの回遊魚が、脂がのっておいしいです。</p>	<p><b>冬</b> 寒い冬でも凍らないように糖度が高くなるため、根菜や葉物、果物もあまくおいしくなります。冷たい海で、脂がのっておいしい回遊魚のブリや、海底にすむフグやアンコウなどが旬です。</p>

★野菜や果物、魚介類のおいしい季節を線でつないでみましょう！



<右の問題の答え>

- ①—夏—キス      ②—冬—ブリ      ③—春—アサリ      ④—秋—サンマ