食育だより

令和６年１０月
鹿児島市立紫原小学校
～毎月19日は食育の日～

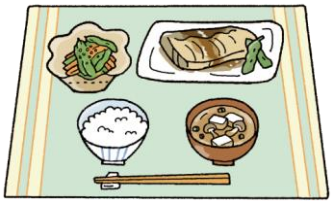
朝夕はだいぶ涼しくなってきました。「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」などたくさんの秋があります。運動や学習に元気に取り組むのによい季節です。今月はいよいよ運動会があります。規則正しい生活や１日３食の食事をしっかりととり、健康を保ちましょう。

運動会で力を出すために大切なこと

規則正しい生活

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付けましょう。

栄養バランス



力を発揮するためには、好ききらいなく、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て食べると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

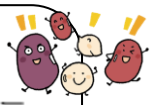
運動中の水分補給は、少量をこまめにとるように心がけましょう。

スポーツには多くのエネルギーが必要

わたしたちは、食べ物からエネルギーや栄養素を得て、成長したり体を動かしたりしています。運動量が増えれば、その分、エネルギーや栄養素の必要量は多くなります。毎日３食をきちんと食べましょう。また、疲労を翌日に残さないことも大切です。

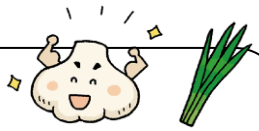
疲労回復に役立つ栄養素

ビタミンＢ1



体の中で糖質がエネルギーにかわるために必要な栄養素です。豚肉や豆類などに豊富に含まれています。

アリシン



糖質がエネルギーにかわるのに必要なビタミン B_1 の吸収を助けます。にんにくやねぎ、にらなどに豊富に含まれています。

１０月は、「食品ロス削減月間」　自分でできることを考えてみましょう！

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品をいいます。食品ロスを減らすためには１人ひとりの心がけが大切で、残さず食べることも食品ロスの削減につながります。料理をつくりすぎた時などは、冷蔵庫などで保管して早めに食べきりましょう。

Q.　どうして食品ロスが問題なのでしょう？

A.　日本の食料自給率は低く、多くの食料を輸入しています。それにもかかわらず、大量の食料が捨てられています。食料そのものが無駄になるだけではなく、食料をつくったり運んだりするために使ったエネルギーやごみを処分するために余分なエネルギーを消費しているのです。

給食の食べ残しも、食品ロスになります

食べると栄養になりますが、残してしまうとゴミになります。自分が食べきれる量を考えながらあと一口ずつ食べれば、食品ロスをもっと減らせるかもしれません。

～「期限」の違いを正しく理解しましょう～

似ているけれど全然違う　**消費期限**　と　**賞味期限**

消費期限

品質の劣化が早い食品に表示される「安全に食べられる期限」。期限をすぎた場合は、食べない方がよいでしょう。

賞味期限

品質の劣化が比較的遅い食品に表示される「おいしく食べられる期限」。期限をすぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

※消費期限や賞味期限は未開封の状態で定められた方法により保存した場合の期限です。
　一度開封したら早めに食べましょう。

～油淋鶏（ユウリンチー）（今月の給食より）～

（材料）	（作り方）
鶏モモ肉（又はむね肉）　１枚 （下味）塩こしょう・料理酒　少々 片栗粉　適量　　揚げ油　適量 （タレ） ・深ねぎ　20ｇ　・おろししょうが 小さじ1 ・おろしにんにく 小さじ1　・ごま油 小さじ1 ・薄口醤油　大さじ1　　・酢　大さじ2 ・砂糖　大さじ1	①　鶏肉は、火が通りやすいように薄く広げる。 ②　下味をつけ、片栗粉をまぶして油で揚げる。 ③　ごま油で、みじん切りにした深ねぎ、しょうが、にんにくを炒める。 ④　調味料を加えて煮立たせてタレを作る。 ⑤　揚げた鶏肉を切り分け④のタレをかける。 ＊鶏肉をひと口大に切って揚げてもいいです。