



# 給食だより



岩沼市立岩沼北中学校  
令和4年9月28日  
文責 栄養士 本田 薫

今年度から、学校は二期制になり10月には秋季休業日があります。秋は芋や栗、ぶどう、柿など、おいしいものがたくさんあり「食欲の秋」ともいわれていますが、おいしいからといって、食べすぎはよくありません。間食をとる時もさまざまなことに注意して、食べるものを選びましょう。



## 【10月の給食目標】栄養・運動・睡眠について考えよう

### 栄養



1日3食規則正しくとりましょう。食事は、主食・主菜・副菜をそろえて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～2時の安眠は重要と言われています。

## 10月は 食品ロス削減月間



10月は「食品ロス削減月間」です。「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことをいいます。食べ物を捨てることはもったいないことで、環境にも悪い影響を与えてしまいます。

### 日本ではどのくらい食品ロスが発生しているの？

年間522万トン (令和2年度)

日本人の1人当たりの食品ロス量は、1年で約41kg。これは、日本人1人当たりが毎日お茶碗一杯分(約150g)のご飯を捨てているのと近い量になります。

## 給食残食量結果報告

8/29(月)～9/2(金)に実施した残食量の1日あたりの平均結果です。2学年で調理実習が行われたり、欠席者も多くいたりする週の調査でした。学年により食嗜好にも違いが見られますが、残食量が減らせるよう取り組んでいきたいと思えます。

	主食(kg)	主菜(kg)	副菜(kg)	汁物(kg)	牛乳(kg)
1学年	1.1	0.1	0.5	2.1	0.9
2学年	3.8	0.9	0.8	4.3	2.6
3学年	2.2	0.5	1.1	5.3	2.3
特別支援	0.8	0.1	0.1	1.1	0.3

### お知らせ

今月は仙台大学から<sup>なるみけいちろう</sup>鳴海圭一郎さん[期間: 10/17(月)～21(金)]が栄養士を目指すための実習に、<sup>きくちひかる</sup>菊池輝さん[期間: 10/17(月)～10/28(金)]が栄養教諭を目指すための教育実習に来ます。みなさんよろしくお願ひいたします。



### 10月10日は「いい目の日」

ビタミンAは、皮膚や目の健康を保ち、のどや鼻などの粘膜を細菌から守る働きがあります。体内でビタミンAにかわるβ-カロテンは、緑黄色野菜に多く含まれます。

#### ビタミンAやβ-カロテンを多く含む食品

