



2024年9月30日
町田市立南第三小学校
校長 工藤 成

スポーツには **食事** がカギ!

段々と風が秋めいてきました。秋といえば「読書の秋」や「食欲の秋」など様々言われていますが、スポーツもその1つです。体を動かしやすい時期で、6年生は10月に連合体育大会があります。そこで今回は大会や試合のときの食事のポイントをしょうかします。

☆ ごはんなど糖質をふくむ食品を中心に食べる

バランスよく食べることはもちろん、試合前後などはきん張や気持ちが高まることなどによりエネルギーを多く使うため、糖質をとることを意識したいです。

☆ あげ物など油を多く使った料理はひかえる

試合前後などはきん張や気持ちが高まることなどにより消化・吸収されにくくなるため、消化の良い食事がおすすめです。

☆ 水分をしっかりとる

運動で体温が高くなりあせをかく以外にもきん張や気持ちの高まりによる精神性のあせも出やすくなり、だっ水のリスクが高まります。



10/10 は **目の愛護デー** 目の健康を考えよう

ら眼視力1.0未満の小中高生は年々増加しており、年代があがるにつれてその割合も高くなっています。スマートフォンやパソコンなどで目を使いすぎいませんか？現在の私たちに切っても切りはなせないものですが、使い方をつり返してみましょう。

ビタミンA を多く含む

レバー うなぎ ぎんだら たまご(卵黄)

β-カロテン を多く含む

にんじん ほうれん草 かぼちゃ しゅんぎく

目のはたらきにかかわる代表的な栄養素は「ビタミンA」です。また、β-カロテンは体の中でビタミンAになります。食事の中で意識してとってみるのもよいかもしれません。

資源やエネルギーを大切に！ 食品ロスをなくそう！クイズ

Q1 日本の食品ロス量を、国民1人1日当たりで計算すると、どれくらいの量になるでしょう？

① 大さじ1杯分 ② おにぎり1こ分 ③ バケツ1杯分

Q2 食品ロスをなくす工夫をしている行動に、○をつけましょう。(いくつでも)

① 賞味期限が切れてい ② 買物に行く前に冷蔵庫の中身をチェックする ③ 卵や牛乳など奥にある新しい商品を選ぶ ④ 曲がったきゅうりなど不要野菜を捨てる ⑤ 食べきれない量だけを調理する

Q3 食べ物をムダにすると、資源やエネルギーもムダになります。どんな場面でエネルギーが使われているか、下から選んで [] に言葉を入れましょう。

① 運ぶ ② 燃やす ③ 加工する ④ 調理する ⑤ 栽培する

エネルギーは温室効果ガスとなり、地球温暖化の原因になります。食品ロスをなくしてエネルギーのムダ使いを減らそう!

食べ物をムダにすると

こたえ Q1=②【日本の食品ロスの量は約472万トン(「食品ロス量(令和4年度推計値)」農林水産省)で、1人1日当たり約103gの計算になる。】 Q2=①③⑤【②売れ残った商品は捨てられてしまうので、手前にある期限の近い商品を取るとよい。④賞味期限は「おいしく食べることができる期限」なので、すぐに捨てるのではなく、食べられるかどうか判断することが大切。】 Q3=①栽培する ②加工する ③運ぶ ④調理する ⑤燃やす

保護者の方へ

【給食の持ち物について】

給食時間中は机に敷くランチョンマットやハンカチ・タオルを使用しています。小さめの巾着袋に入れ、毎日清潔なものを持たせていただきますようよろしくお願いいたします。また、給食当番は配膳中にマスクを使用します。マスクを着用する機会が減ってきていることもあり、マスクを忘れるお子さんも見受けられます。ナプキンやタオルとともにマスク(布マスクでも構いません)もご準備いただくと幸いです。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

【学校給食費の納期限(口座振替日)】

5期(10月分)の学校給食費の口座振替日は、10月31日です。納期限の前日までに口座への入金を忘れないようお願いいたします。

す 捨てちゃうの？

だっって食べられないでしょ？

えっ？

大根の葉は捨てるの？

細かくぎざんたらいろいろなお料理に使えるし。

大根の葉には栄養もたっぷり!

もったいない!

大根の葉は捨てるなんてもったいない!

なんか葉っぱがながやいて見えてきた!

大根の葉は捨ててね

10月は食品ロス削減月間です。「もったいない」を減らしましょう。