



担当	10月	
栄養士:比嘉 彩乃	食育の目標	食品ロスについて 考えよう
978-3522 (与勝調理場)		



大切にしたい もったいないの心

みなさんは、給食を残さずに食べていますか？
苦手な味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったりなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。

しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。

日本の小中学生は、1年間になんと、1人あたり約7キロの給食を残しているそうです。それは、お茶わんのご飯の量にすると、約100人分のご飯の量と同じになるということです。

10月 食品ロス削減月間



1人あたりお茶碗1杯分毎日残っていることに...

世界には、食料の足りない国があるのに、海外からの輸入に頼っている私たちは、まだ食べられる食品を簡単に捨ててしまってもいいのでしょうか。

食品ロス削減 3つのコツ ~ 家庭編 ~

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、食べきれぬ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きりましょう。

もう一口 食べる努力をしてみよう ~ 学校編 ~

給食で苦手な食べ物が出たときや、初めて食べる料理が出たとき、「食べたくないな〜」「残しちゃおうかな〜」と思って残してしまうことはありませんか？
一人一人が残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。
もう一口食べよう!という気持ちで頑張ってみましょう♪

あとひと口食べよう

スポーツで力を発揮するための食事とは?

8月~9月にかけて、バスケットボールのワールドカップで沖縄は盛り上がりましたね! 身長の高い選手や、スピードのある選手など各国にはさまざまな選手が活躍していましたが、スポーツの競技や試合で、自分の力を十分に発揮するために必要なことは何だと思いませんか? 日々の練習やトレーニングも大切ですが、何よりも**食事と睡眠**をしっかりとって、体調を整えることが重要です。日ごろから栄養バランスの良い食事を心がけ、健康な体づくりを目指しましょう。

健康な体をつくるためのポイント

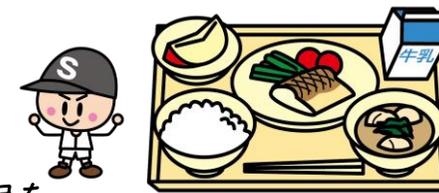
栄養バランスの良い食事を心がける

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。

主食 【おも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 【おもに体をつくるもとになる炭水化物を多く含む食品】
...肉・魚・大豆・たまごなどを多く使ったおかず

副菜 【おも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】
...ごはん・パン・めん類など



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。

よくかんで食べる

効率よく栄養を吸収するためには、よくかんで食べるのが大切です。食べすぎを防ぐことにもつながります。

睡眠をしっかりとる

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。体づくりのためにもよく眠ることが大切です。

