きゅうしょくだより　高砂小学校　2025年10月

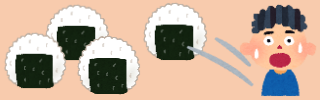
まだまだ日中は暑いですが日が短くなっていたり朝晩涼しくなってきたりと少しずつ秋の気配が近づいてきました。
子どもたちは運動会に向けて一生懸命練習をしています。本番に全力を出し切れるよう、休息と食事についていつも以上に気をつけてあげてもらえたらと思います。

食品ロス削減月間

毎年10月は食品ロス削減月間、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとはまだ食べられるにも限られず捨てられてしまう食品のことです。令和5年度では国内で464万トンのロスがあったと推計されており、そのうち家庭での廃棄が半数以上となっています。

≒

国民全員が毎日おにぎりを１つ
捨てているのと同じくらいの量です



食品ロスが生じるポイントは３つあります。ぜひこの機会に日々の生活を振り返り「もったいない」を少しずつでも減らしていきましょう。一人一人の心がけが大切です！

消費期限切れなどによる手つかずのままの廃棄

買い物前に在庫を確認し、食べきれない量を買わないようにしましょう。
期限が明記されていない青果類も冷凍保存の活用などで傷ませない工夫ができます。

厚くむきすぎた皮などの過剰廃棄

皮やヘタなどを取る際は最低限の除去を心がけましょう。同じ野菜でも調理方法や料理によって皮むき等が必要ない場合もあります。

食べ残しによる廃棄

食べ残しによる廃棄は家庭でも外食でも大きな問題です。食べ残しゴミの行方が見えないと気軽に残してしまうというのもあると思います。
捨ててしまったらどうなるのか想像して、
食べ残しを減らすにはどうしたらいいか
考えてみましょう。

食品ロスのために苦しくなるまで食べてほしいわけではなく、自分が食べられる量を把握して適量をよそえると良いと思います。まだ食べられると思ったらおかわりで調整し、好き嫌いでの食べ残しは減らしていけると良いですね。

運動と栄養

スポーツをする人はトレーニングと同じくらい食事に気を使っているのを知っていますか？運動会前でいつも以上に体を動かしている子ども達にはぜひ食事面でのフォローをお願いします。特別な食事ではなく主食・主菜・副菜のそろったバランスの良い食事が重要です。乳製品や果物も追加できるとさらにばっちりです！

【運動後の疲労には…】疲労は蓄えていたエネルギー源が減り血糖値が下がった状態です。早い段階で補食を摂ると回復に効果的です！

①水分補給／まずは脱水にならないよう水分をとりましょう。運動前・運動中の補給も大切！
②炭水化物の補給／失ったエネルギー補給のため、運動後１時間以内に炭水化物を摂れると良いです。バナナやおにぎりがおすすめ！
③早めの入浴と就寝／入浴で体をほぐしてからしっかり睡眠をとることで成長ホルモンが体を修復してくれます。成長ホルモンの材料はタンパク質です。

地産地消【梨】

11日・18日の給食では藤沢産の梨を提供しました。藤沢内では北の方で果物の栽培が盛んで、今回もみずみずしく美味しい梨が届きました。3年生には社会科、農業の授業にからめて地産地消の話をしていたので特に興味をもって食べてくれていたように感じます。

暑さが落ち着いてくると藤沢や神奈川産の食材も様々入ってくる予定です。都度子ども達に伝えて、自分の住む地域ではどんな食材が育てられているのか、食べるという実体験の中で知ってもらえたらと思います。

湘南台で農家をされている佐藤さん、神崎さんから届きました！

新

９月に登場した新メニュー！

太刀魚の和風ソースかけ

（材料）

・太刀魚	4切
・白ワイン	2g
・玉ねぎ	35g
☆しょうゆ	10g
☆砂糖	5g
☆白ワイン	5g
☆粉からし	0.5g
☆酢	10g

（作り方）
①太刀魚に白ワインをふっておく
②180℃のオーブンで20分焼く（ご家庭ならグリルでも！）
③玉ねぎをすりおろし、☆の調味料と合わせて煮立てる
④②に③をかけて完成！

からしがアクセントのさっぱりソースです！