

10月食育たより



令和4年9月30日
中野区立中野第一小学校

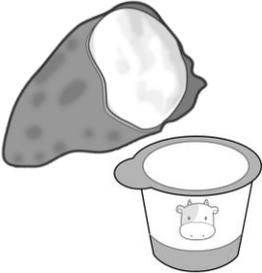
10月になり暑さがおさまってきました。勉強・スポーツ・芸術と、子どもたちの活躍が大いに期待されます。そして、おいしい旬の食べ物がたくさん出回る実りの秋、食欲の秋でもあります。食べ過ぎには注意しながら、秋の味覚を存分に楽しんでほしいです。



間食(おやつ)の役割を考えよう

間食には食事で不足する栄養素などを補う役割がありますが、三食で栄養をしっかりとれていれば必要ありません。また、間食で好きな物を好きなだけ食べてしまうと、エネルギーや脂質や糖分、塩分のとり過ぎになってしまいます。間食は不足しがちな栄養素(カルシウムなど)がとれるように内容を考えて、時間と量を決めてとることが大切です。おすすめの間食は乳製品やくだもの、野菜スティック、ふかしもち、おにぎりなどです。



<p>適量を考えてとりわけ。</p> 	<p>時間を決めてだらだらと食べない。</p> 	<p>不足しがちな栄養素を補う。</p> 
--	---	---

給食の栄養価に関するお知らせ

献立の栄養価の計算には、日本食品標準成分表という食品の栄養成分をまとめたデータ集を使っています。

10月の献立から、その成分表を、これまで使っていた2015年版(七訂)から最新の2020年版(八訂)へ切り替えました。最新の成分表では、エネルギーの算出方法が変わり、これまで以上に実際に食べている食品の成分に近いエネルギー値が求められるようになりました。そのため、食品によっては、成分値がこれまでと異なる場合があります。

例えば飲用牛乳200mlは七訂では136kcalでしたが八訂では126kcalとなっています。牛乳だけではなく、米や小麦などほとんどの食品のエネルギーが下がりました。

中野区では給食管理ソフトの更新を行い、八訂成分表を用いて栄養価の算出を行うようになりました。このため、献立表に記載されている給食エネルギーの数値は今までよりも全体的に下がっていますが、給食の提供量は今まで通りの量を提供しています。

御心配なことがありましたら、栄養士まで御相談ください。

地球に優しい食生活を!



毎年10月は国が定める「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、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間で約612万トン[※]もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たり換算すると、お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、毎日捨てていることになります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

食品ロスを減らすコツ

<p>家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。</p>	<p>冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。</p> <p>消費期限と賞味期限のイメージ</p>	<ol style="list-style-type: none"> 食品の種類ごとに分ける。 それぞれの置く場所を決める。 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。 ストックのルールを決める。
<p>新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。</p>	<p>在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。</p>

出典：消費者庁「計ってみよう! 家庭での食品ロス」



“エコバッグ”の衛生について

プラスチック製のレジ袋が有料化され、買い物の際に“エコバッグ”が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしていると食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントをご紹介します。

- 定期的に洗って清潔を保つ。
- 肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- 食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- 冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- 食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。

出典：農林水産省消費・安全局食品安全政策課「エコバッグを清潔に保つための5つのポイント」