



はぐくみ

京田辺市学校給食センター
令和7年度 10月号



スポーツの秋です。

暦の上では10月ですが、まだまだ暑い日が続いています。今月はスポーツの日があります。スポーツの秋ともいわれていますので、この機会に、ぜひご家庭でも、いろいろなスポーツに親しんでみましょう。



スポーツには**食事**が**カギ**!



暑さがやわらぎ、外で体を動かすのに気持ちのよい季節になりました。運動会や体育祭、部活の試合など、スポーツで実力を発揮するには、日ごろの練習やトレーニングとともに、いろいろな食品をバランスよく食べて栄養をしっかりとること、早寝・早起きを心掛けて睡眠を十分にとることが大切です。



試合・競技当日の食事は?

朝ごはんを必ず食べましょう

揚げ物や油を多く使った料理は控え、炭水化物を多く含む主食を中心に、消化の良いものがおすすめです。



ご飯



バナナ



うどん

10月第2月曜日は「スポーツの日」

試合の前後に水分を
しっかりと
しましょう



目の健康に役立つ**食べ物**とは?



近年、裸眼視力1.0未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています※。皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか?

10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。※文部科学省「学校保健統計調査」

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

10月10日は「ビタミンA」の多い献立を提供します。

大切にしたい「もったいない」の心

「もったいない」という言葉には、最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができている食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和 2）年度は約 522 万tと推計されています。※1 これは、世界の食料支援量（2020 年で年間約 420 万t※2）の 1.2 倍に相当し、日本人 1 人当たり、おにぎり 1 個分（約 113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。

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。また、10 月 16 日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れずに、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和 2 年推計」

※2：国連 WFP による食料支援量



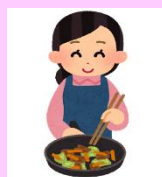
食品ロス削減 3つのコツ

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、食べ切れる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。



給食レシピの紹介

今月の給食献立

☆鶏肉のみそ漬け焼き

☆材料（4 人分）

- | | |
|---------------|-------------|
| ・鶏もも肉（70g 程度） | 4 切 |
| ・白みそ | 大さじ 1 と 1/3 |
| ・酒 | 大さじ 1 と 1/3 |
| ・食塩 | 小さじ 1/2 |
| ・本みりん | 大さじ 1 |

☆作り方

- ①調味料を混ぜ、鶏肉を漬け込む。
- ②①をスチコンのコンビモード（150度・15分・蒸気量 90%）で加熱する。

※フライパンで焼いても大丈夫です。

☆栄養価（1 人分）

◇エネルギー 155kcal ◇たんぱく質 12.1g ◇食塩相当量 0.9g

