

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、物を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となります。

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。

スポーツで力を発揮するための食事とは？

スポーツの競技や試合で、自分が持っている力を十分に発揮するために必要なことは何でしょう？ 日々の練習やトレーニングももちろん大切ですが、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

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。朝・昼・夕の3回の食事に加え、必要に応じて「補食」をとり、エネルギーや栄養素を補います。補食には、おにぎりやサンドイッチといった主食のほか、バナナなどの果物、牛乳・乳製品がおすすめです。

（主にエネルギーのもとになる炭水化物を多く含む食品）

主食

……ごはん・パン・めん類など

（主に体をつくるもとになるたんぱく質を多く含む食品）

主菜

……肉・魚・大豆・卵などを多く使ったおかず

（主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）

副菜

……野菜・きのこ・いも・海藻類などを多く使ったおかず



試合当日の食事のポイント

★食事は、試合の3～4時間前までにとりま
す。揚げ物や生ものは避け、エネルギー源と
なる主食をしっかりとりましょう。

主食



★水分補給は、試合の前後、試合
中とこまめに
行いましょう。



★試合前に補食をとる場合は、エ
ネルギーゼリーやバナナなど、消
化のよいものにしましょう。



★試合後は、なるべく早く食事を
とり、エネルギーを補給します。
食事まで時間があいてしまう場合
は、補食をとりましょう。



～お知らせ～

10月26日（木）：合唱コンクールのため給食はありません。お弁当を持ってきてください。