



食育だより



宇都宮市立
峰小学校



10月の給食目標 ○食後は静かに休もう

「食欲の秋」というように、おいしいものがたくさん出回る季節です。旬のものを積極的に食事に取り入れてほしいと思います。ただし、食べすぎは禁物です。肥満や生活習慣病を予防するためにも、望ましい生活習慣を身につけましょう。

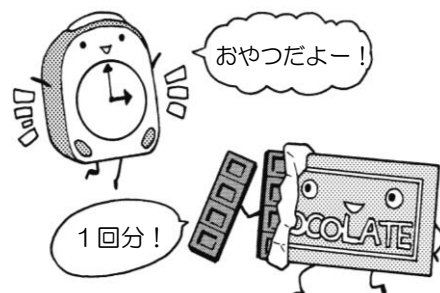


★間食は上手にとりましょう★

間食をとりすぎると……

間食をとりすぎることによって、余分な栄養素が脂肪として体に蓄えられ、肥満の原因になります。肥満は、糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に大きく関係しています。肥満を予防し、生活習慣病にならないためにも、間食の取り過ぎに注意することが大切です。

●● 間食は時間と量を決めて食べよう ●●



間食の塩分の量はどのくらい？

日本人の食事摂取基準によると、1日あたりの食塩摂取の目標量は、おとなの男性で8g未満、女性は7g未満とされています。しかし、平成29年の国民健康・栄養調査によると、食塩の摂取量の平均値は9.9gで、とても多くとりすぎています。塩分はとりすぎると、高血圧や脳卒中、胃がんなどの病気になる可能性が高まります。間食をとる時などは、食品表示の食塩相当量をよく確認して、食べる量に気を付けたりしましょう。



ポップコーン1/2袋
0.6グラム



せんべい2枚
0.7グラム



カップめん
4.9グラム



ポテトチップス1/2袋
0.3グラム



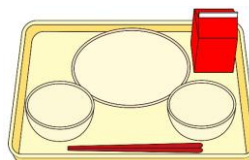
～食品ロスを減らすためにできること

◎食品ロスとは...
まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。



必要な分だけを買う

今、問題になっている食品ロスの法律が、令和元年5月31日に「食品ロスの削減の推進に関する法律」として公布されました。国や企業、消費者などが連携して食品ロスの削減を推進することが定められています。この法律で、10月は食品ロス削減月間とし、10月31日は食品ロス削減の日とされています。一人ひとりが意識して食品ロスを減らしていきましょう。



残さず食べる

料理は食べられる量を盛りつけて食べ残さないことが、簡単に食品ロスを減らす方法です。

皮や茎も無駄なく使う

