

給食だより



令和4年 10月
上三川町立学校給食センター
☆お家の人と一緒に読みましょう



大切にしたい もったいないの心



まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっています。
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。
「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。

2018年度600万トン 2019年度は570万トン

日本の食品ロス 約522万トン（2020年度）



1人1人が毎日 おにぎり△をひとつ 捨てている ことになる



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切りま
しょう。

スポーツで力を発揮するための食事とは？



試合当日の食事のポイント

日ごろからバランスの良い食事を心がけ、
体調を整えて本番を迎えましょう！

★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。



★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。

