

食育だより

10月

令和7年 9月30日
上尾市立芝川小学校

「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節となります。また、秋刀魚や鮭、鯖などの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。

秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきましょう。



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つまっています。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」が問題になっています。

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。

10月 食品ロス削減月間



食品ロス削減 3つのコツ

1 買い過ぎない いえ 家にある食材をチェックし、使いきれる分だけ買いましょう。	2 作り過ぎない かぞく 家族の予定や体調を考慮し、食べきれる分を調理しましょう。	3 食べ残さない つくった料理は早めに食べ切りましょう。
---	--	---

おやつと上手に付き合いましょう！

おやつは、楽しみなものということだけでなく、食事ではとり切れない栄養素を補う役割があります。一方で、食べすぎは肥満や生活習慣病などの原因になります。自分のおやつのとり方を振り返るとともに、上手なとり方を確認してみましょう。



☆ 時間を決めて食べる



3回の食事がたべられなくならないよう、時間を考えて食べましょう。

ダラダラと食べたり飲んだりするとむし歯や肥満の原因になります。



☆ 食べ過ぎない

200kcal 程度を目安とし量を決めて食べるようにします。

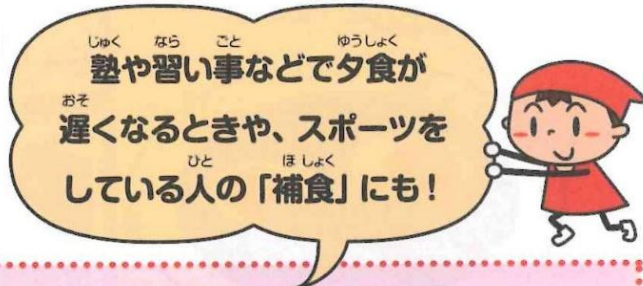
市販のお菓子や飲み物は栄養成分表示を確認しましょう。



おやつのエネルギー量を見てみよう！				出典：文部科学省「日本食品標準成分表 2020 年版（八訂）」
シュークリーム 1個 (70g) 148kcal 	アイスクリーム 1個 (40g) 71kcal 	サブレ 1枚 (30g) 138kcal 	ミルクチョコレート 1/2 枚 (25g) 138kcal 	
みたらし団子 1本 (55g) 107kcal 	カステラ 1切れ (50g) 157kcal 	しょうゆせんべい 1枚 (25g) 92kcal 	ポテトチップス 1/2 袋 (30g) 162kcal 	
カップラーメン 小1個 (40g・スープ含む) 167kcal しょうゆ・しょう油・しょう油 ／食塩相当量 2.5g 	チキンナゲット 3個 (60g) 141kcal しょうゆ・しょう油・しょう油 ／食塩相当量 1.0g 	フランクフルト 1本 (80g) 236kcal しょうゆ・しょう油・しょう油 ／食塩相当量 1.5g 	コーラ コップ1杯 (200ml) 97kcal 	
※ 脂質や食塩を多く含むものは、とり過ぎないように！ 飲み物のエネルギーも考えましょう。				

☆ 不足しがちな栄養素を補う

エネルギーだけでなく、成長期に必要なたんぱく質やカルシウム、不足しやすいビタミン、食物繊維がとれるものがおすすめです。



おすすめのおやつ

