



今津 Lunch news



10月30日は『食品ロス削減』の日

日本では、年間612万トン(平成29年度の推計)もの食品ロスが発生しています。食品ロスとは「本来食べられるのに捨てられている食品」のことです。

統計によると国民は平均すると家計の4分の1を食費に使用しており、一方で多くの食品を海外からの輸入に頼っているという現状があります。自分のことから食品ロス削減を考えてみませんか。

消費者庁HPより

Q.食品ロスを国民一人あたりに換算すると、どのくらいの量でしょう。

- ① 毎日バケツ1杯分
- ② 毎日ご飯茶碗1杯分
- ③ 毎日小さじ1杯分

※1バケツは約1.5リットル、1茶碗は約150ミリリットル、1小さじは約5ミリリットルです。



「572点」の応募がありました✨



今年度もLet's cook a holiday breakfast!と題して、食育委員会が「朝食フォトコンテスト」の応募をしました。自分のライフスタイルに合った「栄養バランスばっちり」のおいしそうな朝食がたくさん出品されています。文化祭で展示しますのでお楽しみに!!

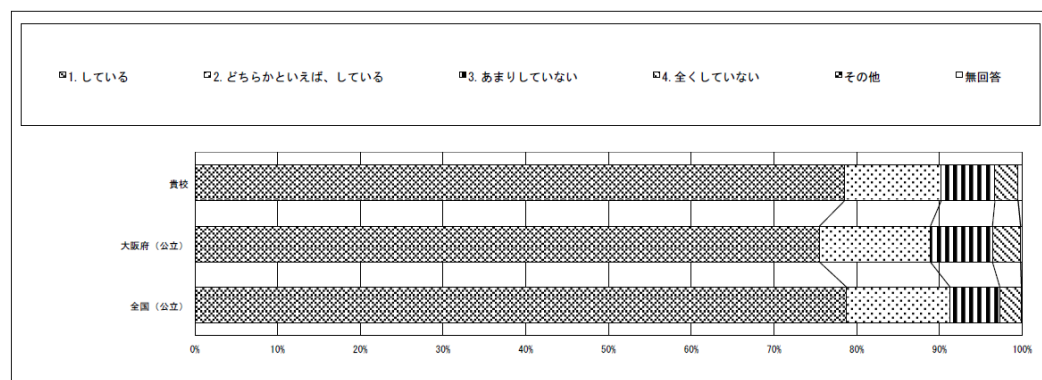


Q. 朝食を毎日食べていますか？

令和7年度「全国学力・学習状況調査」の今津中学校の結果です。

78.5%の人が「朝食を毎日食べている」と答えています🌟

一方で、すでに「毎日食べる習慣が身についていない人」が21%いることが非常に心配です。



成長期の身体づくりだけでなく学校で授業に集中するためにも、部活動で思う存分活動するためにも大切なエネルギー源です。

朝食を食べることができない原因は何でしょうか。

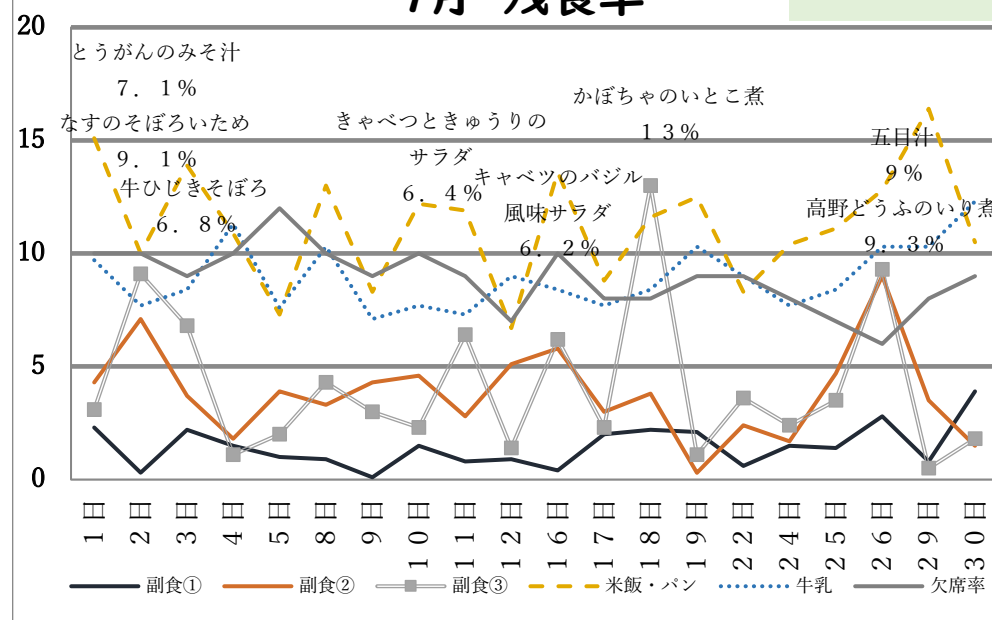
- ☐ 前日の夕食の時間が遅い
- ☐ 寝る時間が遅い
- ☐ 朝起きる時間が遅くて食べる時間がない
- ☐ 朝食の時間におなかがすかない

思い当たることがある人は、自分の生活時間を見直して、朝食を食べることができる生活リズムを取り戻しましょう。



9月 残食率

平均 5.9%



グラフは9月の残食率です。月平均の残食率は5.9%です。みなさんがしっかりと給食を食べていることがわかります🍱

少し気がかりなのは、とうがんやかぼちゃ、ひじき、高野どうふといった特定の食材を使った献立、野菜がメインの献立になると急に残食が多くなることです。逆に、ウィンナーのケチャップソースやヤンニョムチキンなどのたんぱく質がメインの献立はほぼ残りません…。『野菜の摂取量は1日350g』栄養バランスは大丈夫でしょうか…。



どんな症状があるの？

立ちくらみ、めまいだけでなく「勉強がはかどらない」「イライラする」「疲れやすい」といった症状が貧血で起こることがあります。



スポーツをする人は特に注意！

激しい運動で血液中の赤血球が損傷しやすいので、男女問わず注意が必要です。



鉄とビタミンCをしっかり摂ろう！

レバーやあさりなどに多いヘム鉄は体に吸収されやすく、野菜や大豆などに多い非ヘム鉄もビタミンCと一緒にとることで吸収されやすくなります。



たんぱく質も忘れずに！

たんぱく質も赤血球をつくる材料です。肉、魚、大豆や大豆製品などを献立に組み合わせて食事することで貧血予防につながります。

