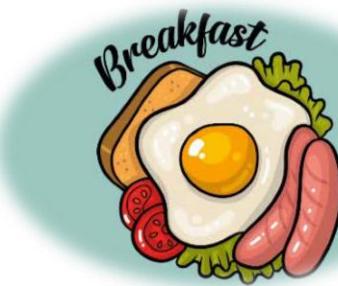




10月30日は【食品ロス削減】の日

「572点」の応募がありました



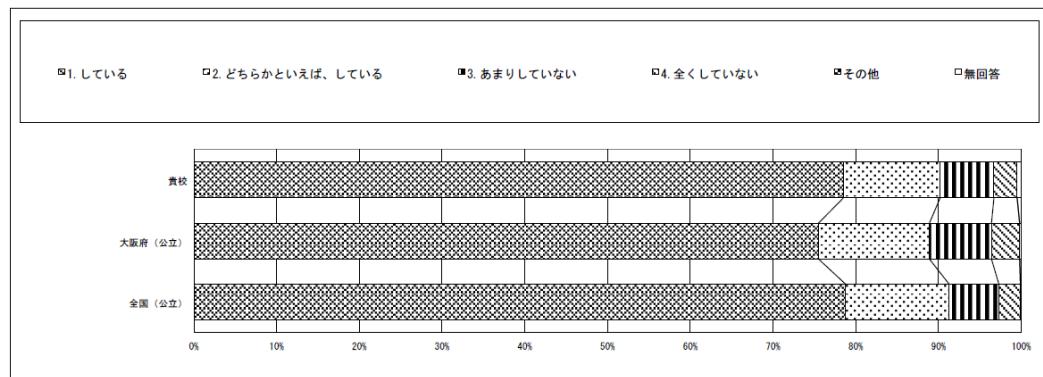
今年度も Let's cook a holiday breakfast! と題して、食育委員会が「朝食フォトコンテスト」の応募をしました。自分のライフスタイルに合った「栄養バランスばっちり」のおいしそうな朝食がたくさん出品されています。文化祭で展示しますのでお楽しみに！！

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、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。



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。自分のできることから食品ロス削減を考えてみませんか。

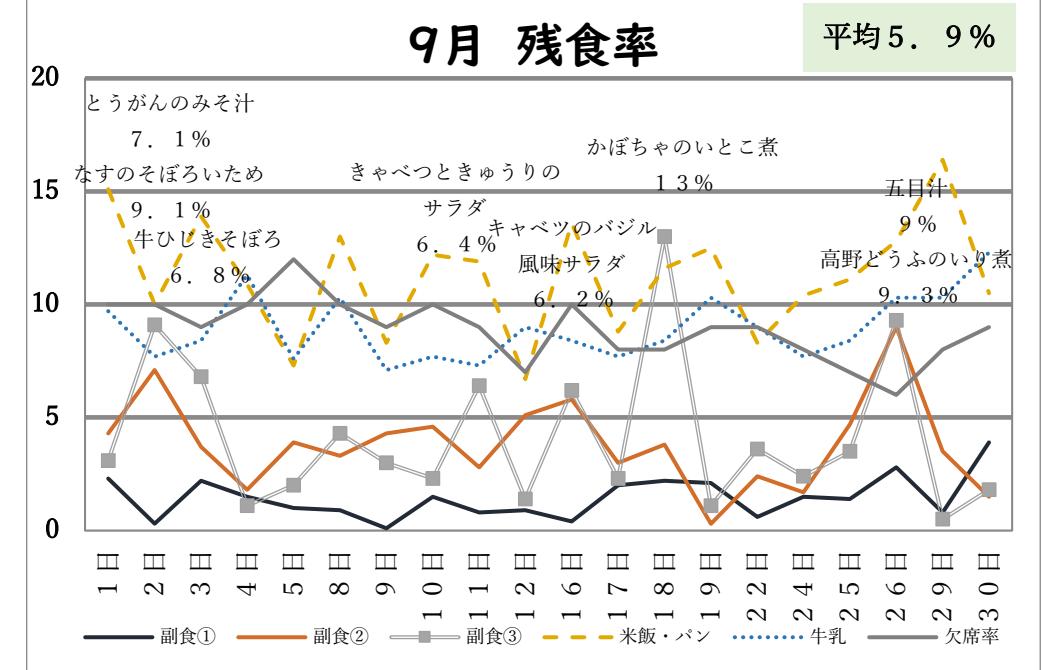
消費者庁HPより



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 每日ご飯茶碗1杯分
- ③ 每日小さじ1杯分

参考: ②毎日ご飯茶碗一杯分(約132g)を廃棄している。



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、ウイ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
食事をすることで貧血
予防につながります。

