

# もぐもぐタイムズ

【小学校版】

福生市学校給食センター  
令和4年度 10月号



スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいますのでは？  
 そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。  
 食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミング  
 などによって、体の状態がかわってくることもあります。  
 試合で力を出し切れるように、望ましい食事を知り、実践していきましょう。



## スポーツ選手に多い!?

### 貧血

スポーツ選手は貧血、特に鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあります。激しい運動や汗をたくさんかくことで、鉄が失われていくのです。貧血予防のために鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品を積極的にとりましょう。



## 日常的な脂質不足は不調の原因

脂質は効率のよいエネルギー源であり、細胞膜やホルモンなどの材料になります。不足しすぎは体の不調の原因になります。

けがをしやすい



内出血をしやすい



肌がかさかさ



## 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詰まっています。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」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています\*1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t\*2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることになります。



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。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。

※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」 ※2：国連 WFP による食料支援量

## 今月の食材紹介

まだい 真鯛



国産農林水産物等の生産・要求体制を維持するため、国の補助事業で提供される食材です。  
 （国産農林水産物等販売促進緊急対策事業）

さつまいも

くり 栗

りんご

あきざけ 秋鮭



あき みかく 秋の味覚が いっぱい!



## SDGs



## 今月の地場野菜(使用予定)

【福生市】 長ねぎ  
 【羽村市】 キャベツ  
 チンゲンサイ  
 【瑞穂町】 キャベツ、小松菜



# もぐもぐタイムズ

【中学校版】

福生市学校給食センター  
令和4年度 10月号



スポーツをしていて「もっとうまくなりたい」「強くなりたい」と思う人もいるのでは？  
そんな時は、練習方法だけではなく、食事について見直してみるのもよいかもしれません。  
食事は練習と同じくらいとても大切なものです。栄養のバランスや食事のタイミング  
などによって、体の状態が変わってくることもあります。  
試合で力を出し切れるように、望ましい食事を知り、実践していきましょう。



## スポーツ選手に多い!?

### 貧血

スポーツ選手は貧血、特に鉄欠乏性貧血になりやすい傾向にあります。激しい運動や汗をたくさんかくことで、鉄が失われていくのです。貧血予防のために鉄を多く含む食品や鉄の吸収を助けてくれるビタミンCを多く含む食品を積極的にとりましょう。



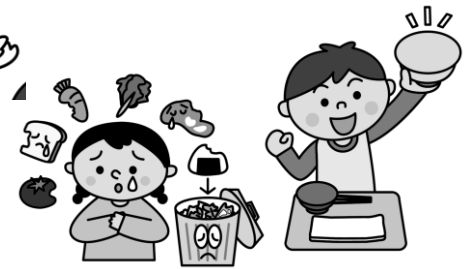
### 日常的な脂質不足は不調の原因

脂質は効率のよいエネルギー源であり、細胞膜やホルモンなどの材料になります。不足しすぎは体の不調の原因になります。



## 大切にしたい もったいないの心

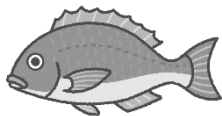
「もったいない」という言葉には、物を最後まで大切に使う、食べ物を残さず食べるといった、日本人が昔から大切にしてきた心が詰まっています。ところが近年、まだ食べることができる食品を捨ててしまう「食品ロス」が問題となっており、2020（令和2）年度は約522万tと推計されています\*1。これは、世界の食料支援量（2020年で年間約420万t\*2）の1.2倍に相当し、日本人1人当たり、おにぎり1個分（約113g）の食べ物を毎日捨てていることとなります。



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。また、10月16日は国連が定める「世界食料デー」です。「もったいない」の心を忘れず、未来に向けてできることから取り組んでみませんか。  
※1：農林水産省及び環境省「令和2年度推計」 ※2：国連WFPによる食料支援量

### 今月の食材紹介

真鯛



国産農林水産物等の生産・要求体制を維持するため、国の補助事業で提供される食材です。  
（国産農林水産物等販売促進緊急対策事業）

さつまいも



栗



りんご



秋鮭

秋の味覚が  
いっぱい!



SDGs



### 今月地場野菜(使用予定)

- 【福生市】長ねぎ
- 【羽村市】キャベツ  
チンゲンサイ
- 【瑞穂町】キャベツ、小松菜

