

毎月19日は「食育の日」!

食育だより



令和5年10月
北九州市立青山小学校
文責：折尾東小学校
栄養教諭 富森 記三代

10月は「Reduce(リデュース)ごみの発生を減らす」「Reuse(リユース)再び利用する」「Recycle(リサイクル)再び資源にする」の3R推進月間です。「3R」でごみの量を減らして、地球の豊かな資源と自然を守ることは、SDGsが目指す持続可能な社会に貢献できる、最も身近な取組の一つでもあります。限りある資源を有効に使い、地球に優しい循環型の社会をめざして、今、世界中で様々な取組が進められています。私たちもできることから取り組んでいきたいものです。

限りある

資源を大切に



Reduce リデュース
(ごみを減らす)



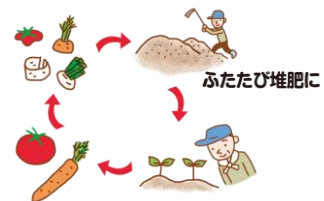
自分に合ったふさわしい量を知り、その量を注いで、なるべく残さず食べるようにして食べ残しをできるだけ減らす。

Reuse リユース
(再利用・むだなく使う)



材料をむだなく使いきったり、残り物はアレンジしたりして食べきるようにする。

Recycle リサイクル
(再び資源にする)



野菜くずなどの生ごみを再び堆肥にして、畑で使ったり、牛乳パックをリサイクルしたりする。

世界では、食べ物に関わるゴミを減らすことも重要課題になっています。食品ロスを減らすためのポイントは、「買いすぎないこと、作りすぎないこと、注文しすぎないこと、そして食べ残さないこと」です。

給食では、子どもたち一人一人食べられる量は異なるため、「無理して残さず食べる」ではなく、自分の食べられる量を知り、その量を注いで、注いだ分は責任をもって残さず食べることを心がけるようにお話していきます。

地球を守る!

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



つくる責任
つかう責任

29日は「青山スポーツ DAY」

スポーツをする時の
参考にしてみてください。

ースポーツデー前後の食事は?ー

スポーツデー前日

いつもよりおかずを少なめにし、ごはんを多く食べます。油っぽい料理はさけるようにしましょう。



当日

試合当日は、3～4時間前までに食事をすませるようにします。内容はおにぎりやパン、バナナなど炭水化物が多く含まれたものを食べます。



スポーツデー後

疲労回復のために炭水化物やたんぱく質・ビタミン類・ミネラルを補給します。消化がよい煮込み料理や果物などをとるようにしましょう。



朝ごはんを食べずに運動すると、エネルギー不足で集中できなかったり、頭がくらくらして思わぬケガにもつながったりします。集中して安全に、そして力を発揮できるように、朝ごはんは必ず食べるようにしましょう。