



# 10月スクールランチ

令和6年 10月  
野々市市中学校給食センター

空が高く澄みわたり、さわやかな風の吹く気持ちのよい季節になりました。秋は、「実りの秋」といわれ、さまざまな食べ物が旬を迎えます。「よく食べ」、「よく学び」、「よく運動」し、心身ともに実りの多い秋にしましょう。大規模改修工事も一段落し、今月より中学校給食センターからの給食提供が再開いたします。安心・安全でおいしい給食を調理員一同心を込めて作ります。よろしくお願いいたします。

## 生活リズムをととのえて 知力・体力UP!!

人間の体には「夜は眠り、昼は活動する」というリズムがあります。  
私たちは、生活リズムを規則正しくする事により、健康で元気に過ごすことができます。  
「セロトニン」という脳内神経伝達物質や「メラトニン」というホルモンには、生活リズムを整える働きがあります。「セロトニン」は日中に、「メラトニン」は夜に分泌されます。

### 元気の源「セロトニン」を増やしましょう!

#### 【セロトニンの働き】

- ・脳の疲労を防ぐ
  - ・精神を安定させる
  - ・集中力を高める
  - ・メラトニンの分泌を増やす
- 心と体を元気にしてくれる働きがあります。



#### 【セロトニンを増やすには?】

- ・朝の光を浴びる
- ・しっかりと朝食をとる



#### 【セロトニンを増やす食事のポイント】

セロトニンの材料になるのは「トリプトファン」というアミノ酸です。  
「トリプトファン」は人の体の中では生成できません。そのため、食事ですっきりとすることが必要です。トリプトファンは、牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品、納豆や豆乳などの大豆製品、その他にもバナナ、赤身の魚、アーモンドなど色々な食品に含まれています。十ごはんを食べる事によって、より脳に「トリプトファン」が取り込まれやすくなります。



### 10月 食品ロス削減月間

NO-FOODLOSS PROJECT  
10月30日 食品ロス削減の日



## 10月は食品ロス削減月間です。

10月は「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。  
日本では、食品ロスが、令和4年度に年間472万トン(推計)発生しています。  
これは、国民1人当たりに換算すると、毎日おにぎり1個分(約103g)を捨てている計算です。

日本の大切な文化である「もったいない」のこころを大切に、一人ひとりが  
できることから食品ロス削減に取り組んでみませんか?

食品ロスとは、本来食べられるのに捨てられてしまう食べ物のことです。  
消費期限や賞味期限が過ぎてしまい、食べずに捨てられたものや、  
食べ残したもの、皮の厚むきなどが当てはまります。

