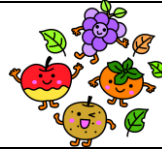


給食だより



令和6年10月

おうちの人といっしょに読もう

佐賀市川副学校給食センター TEL 0952-45-0374

10月は食品ロス削減月間です。食品ロスとは「食べられるのに捨てられてしまう食べ物」のことで、日本では年間約472万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

たのしみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうだけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります。いくつかご紹介します。

旬の食べ物を つかう



旬とはその食材がよくとれ、熟し、味のよい季節や時期のことで、鮮度のよいものがたくさん出回ります。素材の味だけで十分おいしくなります。季節限定の貴重な味だと思わず、大切に食べる気持ちが出てきます。

家族で一緒に 料理をする



作り手になると食べ物への見方が変わります。材料や味付け、量の加減も自由自在。できたてを食べられるのは本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

かもの お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるよう、事前にチェックをしましょう。加工食品の消費期限と賞味期限をきちんと区別し、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。

旬の食材一口メモ

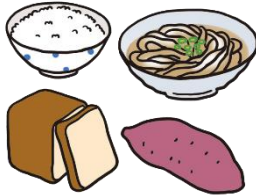


学校給食でもほとんど毎日出ている「にんじん」。お店でも見かけない日はありません。その理由は、ほぼ全国で生産され、産地を変えて一年を通して出荷されているからです。そんな「にんじん」のおいしい季節は、10月から2月までの秋から冬の時期です。緑黄色野菜であるにんじんは、ビタミンA(カロテン)を多く含みます。ビタミンAには、肌の健康を維持したり、鼻やのどの粘膜を強くするはたらきがあるので、かぜなどのウイルスから体を守る効果も期待されます。カロテンは油で調理することで体内への吸収がよくなるので、炒め物や揚げ物で食べるのがおすすめです。

食べ物の栄養のはたらきを知ろう!

食べ物は体の中でのおもなはたらきによって、3つのグループに分けることができます。
3つのグループからバランスよく食べて元気に過ごしましょう。

黄のグループ 炭水化物・脂質



パワーアップ!

(おもにエネルギーになる)

赤のグループ たんぱく質・無機質(カルシウム)



丈夫な体!

(おもに体をつくる)

緑のグループ ビタミン・無機質



元気でニコニコ!

(おもに体の調子を整える)

*無機質はミネラルともいわれます。無機質のうち、カルシウムは骨や歯の成分になりますが、無機質には体の調子を整えるはたらきもあります。



10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎが挙げられますが、お家の人と使用する時間を決めていませんか?

10月10日は「目の愛護デー」です。10日(木)の給食では、こまつなごまあえ、ブルーベリーゼリーが出ます。目の健康について考えるきっかけにしてほしいと思います。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物

サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の健康に欠かせないビタミンです。不足すると、暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起し、最悪の場合は失明することもあります。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品

