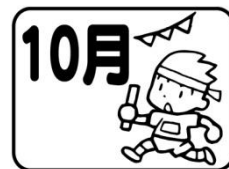


給食だより

令和5年10月5日
北本市立中丸小学校



涼しい日が増えたり、時折降る雨が冷たくなったりと、日に日に秋の深まりを感じるようになりました。子どもたちは学校生活に体が慣れてきたのと同時に、日々の疲れもたまってくる時期です。運動・睡眠・食事のバランスを整え、1日の疲れを次の日に残さないようにしましょう。

目によい食べ物は？

10月10日は「目の愛護デー」です。スマートフォンなどを見る時間が多くなり、視力の低下や目が疲れていませんか？栄養の面から、目を守るには「ビタミンA」が大きな働きをします。ビタミンAをしっかりとって、大切な目を守りましょう。

ビタミンAの働き

目やのどや鼻は、粘膜
でできています。

- ・粘膜を強くする
- ・肌をきれいにする
- ・骨や歯の発育を助ける



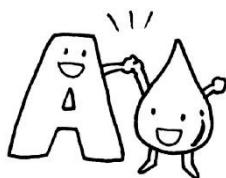
ビタミンAが足りなくなると



- ・かぜをひきやすい
- ・肌がカサカサになる
- ・暗い所で目が見えにくくなる

効率のよいとり方

ビタミンAは、油と一緒にとると、からだに入ってからよく吸収されます。ビタミンAの多い食品は、油でいためたり、揚げ物にしたりして、ビタミンAを効率よくとりましょう。



ビタミンAの多い食品

- ・色の濃い野菜
(かぼちゃ、ブロッコリー、ほうれんそう、アスパラガス、セリなど)
- ・レバー
- ・卵
- ・牛乳
- ・うなぎ など



また、色素成分のアントシアニンも目によい栄養素として有名です。これらを多く含むブルーベリー、ぶどう、なすなども合わせて積極的にとりましょう。



ハロウィン🎃ってなに？

10月31日のハロウィンはヨーロッパを起源とするお祭りで、秋の収穫を祝い悪霊を追い出すとされています。ハロウィンに必ず登場するかぼちゃのちょうちんは、「ジャック・オー・ランタン」といいます。もともとかぶをくりぬいたちょうちんでした。それがアメリカに伝わって、かぼちゃになりました。怖い顔にくり抜いて部屋の窓辺などに飾ると魔除けの役割を果たし、悪霊を怖がらせて追い払えるそうです。かぼちゃの旬は夏ですが、収穫して置いておくと甘みが増すことから秋から冬においしく食べることができます。目に良いビタミンAも豊富に含まれます。おやつや料理にぜひ使ってみてください。

食品ロスを減らすためにできること

食品ロスを知ろう

まだ食べられるのに捨てられてしまう食物を「食品ロス」といいます。世界全体の食糧援助の量は約380万トン、日本の食品ロスは、これを大きく上回る、約643万トンでした。

2019年の5月には食品ロスの削減を目指す「食品ロス削減推進法（食品ロスの削減の推進に関する法律）」が公布されました。大切な食べ物を無駄にしないために、わたしたちにできることを考えてみましょう。

世界全体の食糧援助量
約380万トン

日本の食品ロスの量
約643万トン



出典：農林水産省「食品ロス量（平成28年度推計値）の公表について」より

10月は「世界食糧デー」です。1945年10月16日に国連食糧農業機関が創設されたことを記念し、毎年10月16日は、世界の食糧問題を考える日として、国連により1981年から「世界食糧デー」として定められています。今、世界では、すべての人が食べられるだけの食糧は生産されているのに、10人に1人が十分に食べられていません。みなさんはまだ食べられるのに、「苦手だから」「時間がなくなっちゃったから」という理由で食べ物を捨てていませんか？

① 残さず食べる

料理は食べられる分量を盛り付けて食べ残さないことが、簡単にできる食品ロスを減らす方法です。また、好き嫌いをせず食べることも大切です。

② 必要な分だけ買う

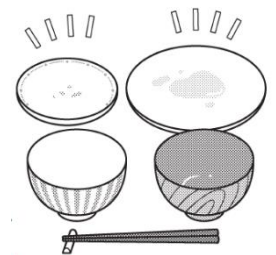
家にある材料を確認して、買うものをメモしてから買いに行きましょう。

③ 皮や茎も無駄なく使う

皮や茎もサラダやきんぴらにするなど、捨てずに活用することができます。

④ 適切に保存する

食品に記載された保存方法に従って適切に保存しましょう。野菜は、下処理をして冷凍でストックしておくが無駄なく使えます。



10月の食材

きのこ

きのこの旬は秋です。きのこは、便秘促進作用や生活習慣病の予防に役立つ食物繊維を多く含んでいます。また、きのこに含まれる食物繊維の中には「β-グルカン」という成分が含まれていて、免疫力を高めると言われています。その他にも、しいたけに多く含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収率を高めてくれます。

栄養価に優れているため、給食でも使用しますが、味や食感が苦手と感じ、残してしまう子もいます。10月は、旬のきのこを使ったメニューが多く登場します。苦手な子が少しでも挑戦できるよう、調理や味付けで工夫していきたいと思えます。



ピックアップした献立の紹介や給食の写真を学校のホームページに掲載しています。ぜひご覧ください。