

# 10月給食だより

さめがわむらがっこうきゅうしょく  
 鮫川村学校給食センター

あきかぜ きもち きれいな みの あき むか  
 秋風が気持ちいい季節となり、実りの秋を迎えました。四季なかでも特に、秋はおいしい食  
 べ物がたくさん出回ります。旬のものを食べて、秋の味覚を楽しみましょう。

## 10/10 目の愛護デー

みなさんは「目」を大切にしていますか？スマー  
 トフォンやパソコン、ゲーム機など、何かと使う機  
 会が多い現代、近視になる小中学生が年々増えて  
 います。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康を意識して過ごしてみませんか。



よこ たお め  
 10を横に倒すと目と  
 まゆの形に見えるこ  
 とから、この日になり  
 ました。

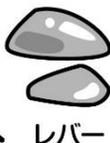
### 目の健康に欠かせない「ビタミンA」の多い食べ物



にんじん、かぼちゃ、  
 ほうれん草など緑黄色野菜



ギンダラ、  
 ウナギ  
 など魚介類



レバー

ビタミンAは油  
 と一緒にとると、  
 からだへの吸収率が  
 アップします。



## 育みたい。食べ物を大切に思う心

世界では、すべての人が食べるのに十分な食料が作られているにもか  
 かかわらず、世界人口の約11%に当たる8億1500万人※1ものが、食  
 料を十分に得ることができず栄養不足の状態です。一方で、日本は食  
 料自給率が38% (カロリーベース)※2と、約6割を外国からの輸入に  
 頼っているながら、「食品ロス」(食べられるのに捨てられてしまう食品)  
 が年間646万トン※3発生しています。世界食料デー (World Food Day) は、  
 1981年に国連が「世界の食料問題を考える日」として制定した日です。食べ物の大切さ  
 や自分たちにできることについて考え、友達同士や家族で話し合う機会にしていだければと思います。



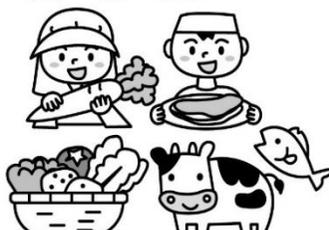
※1：2016年 (国連 WFP) ※2：2016年度 (農林水産省) ※3：2015年度推計値 (農林水産省・環境省)

私たちに  
 できること？

食べ物を無駄に  
 しない

地域で生産された  
 食べ物を選ぶ

世界の食料問題に  
 目を向ける





# ☆給食レシピコンテスト入賞者決定☆



夏休み期間中、“『みそ』を使ったおいしい料理”をテーマに募集した「みんなの給食レシピコンテスト」の入賞者が決定しました。応募してくださったみなさん、本当にありがとうございました！審査は、給食センターの職員が、栄養のことや大量調理をする中で調理手順が適切かなどを考えて行いました。

最優秀賞、優秀賞を受賞した6作品は、11月からの給食に登場する予定です。鮫川村学校給食センターでは、鮫川村「手・まめ・館」、古殿町「マルマン醸造」の「みそ」を使用しています。みなさんの考えてくれたレシピと地元産「みそ」を使った献立が登場します。楽しみにしててください。



賞	学校名	学年	応募者氏名	料理名	いっしょに考えた人
最優秀賞	鮫川小学校	4	泉田 悠愛	みそハンバーグ	母：小百合
優秀賞	鮫川中学校	1	渡辺 悠人	味噌と豚肉の野菜炒め	
優秀賞	鮫川小学校	4	鈴木 悠生	みそ味五目そば	母：亜希子
優秀賞	鮫川中学校	1	武藤 正樹	豚のねぎみそ焼き	母：富美恵
優秀賞	鮫川中学校	1	澤口 楓佳	鮭のみそえごま焼き	母：めぐみ
優秀賞	鮫川小学校	5	星 将貴	みそじゃが豆にゆう グラタン	母：喜子

以下表彰のみ



奨励賞	鮫川小学校	5	金澤 琴海	和風ミートローフ	母：幸恵
奨励賞	鮫川中学校	1	関根 萌珈	ミソマヨポテトサラダ	母：絵美
奨励賞	古殿小学校	4	角田 祥恵	たまごみそスーパー	母：真理子
奨励賞	古殿中学校	3	佐々木 碧透	マルマン味噌クッキー	母：千穂

今年度は、34作品の応募がありました。ご応募いただいたみなさん、ありがとうございました。



※給食提供においては、学校給食栄養基準に基づき、分量を変更させていただく場合があります。