

10月給食だより



さめがわむらがっこうきゅうしょく
鯉川村学校給食センター

ひく はや やまやま あき いろ み はし
日暮れが早くなり、山々も秋の色づきを見せ始めました。朝晩の冷え込みに、秋が深まっていることを感じます。

きせつ か わり め たいちょう くす しょくせいかつ いろ こ やさい エー
季節の変わり目は、体調を崩しやすくなります。食生活では、色の濃い野菜でビタミンA、たんしょくやくさいい るい くだもの シー かせ よほう つと
淡色野菜やかんきつ類などの果物でビタミンCをたっぷりとり、風邪の予防に努めましょう。また、こまめな手洗いやうがい、“早寝・早起き・朝ごはん”を習慣づけましょう。

地球に優しい食生活を!

まいとし がつ くに さだ しょくひん さくげんげっかん がつ にち しょくひん さくげん ひ しょくひん
毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことで、日本では年間約612万トン(農林水産省・環境省「平成29年度推計」)もの食品ロスが発生しています。この量を国民1人あたりに換算すると、お茶わん1杯分の食べ物を、毎日捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか?



食品ロスを減らすコツ

いえ しょくざい しょくひん
家にある食材・食品
をチェックし、使い切れる分だけ買う。

つか しょうひ きげん しょうみ きげん
すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

消費期限と賞味期限のイメージ

しんせん れいとう
新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

れいとう
冷凍へ

れいそう こ しょくひん こ せいりせいとん
冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。

- ① 食品の種類ごとに分ける。
- ② それぞれの置く場所を決める。
- ③ 詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ ストックのルールを決める。

ざいこいっそう ひ き
在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。

10月10日 目の愛護デー

近年、小中学校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、今年は特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目を労わる1日にしましょう。

「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こし、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



目の疲れをとる方法

目を使う作業したら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。



給食センタークイズ



Q1 これは何をする機械でしょう？



180 cm



この機会を使う前の作業です。味付けしたお肉を、鉄板に並べています。



おいしそうにお肉が焼き上がりました。

<クイズの答え> ★★★★★★★★★★★★★★★★★★
焼きものをする機械（スチームコンベクション）