



和木町立学校給食センター
栄養教諭 河口 静佳

食べ物を大切にしよう

皆さんは、給食を残さずに食べていますか？ 苦手な食べ物や味つけだったり、準備に時間がかかって食べる時間が少なかったり、太りたくなかったりなど、さまざまな理由で残している人がいるのではないのでしょうか。しかし、一人が残す量がたった一口分だったとしても、それが集まればすごい量になります。給食は、成長期にある皆さんの健康や成長のために、栄養バランスを考えて作られています。また、給食ができるまでには多くの人や食材が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、食べられる人は、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。ただし、食べられない理由は人それぞれです。決して、周りの人に食べることを無理強いすることのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



楽しみながら家庭でも食品ロス削減

旬の食べ物を 使う



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。

家族と一緒に 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幸せなことです。

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、消費期限内のものですぐに食べきれそうなものは、日付の新しさにこだわらずに購入しましょう。

10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえば何でしょう？ …正解は「にんじん」です。にんじんは、体の中で「ビタミンA」に変化する「βカロテン」を豊富に含む緑黄色野菜です。ビタミンAは、目や皮膚・粘膜の健康に欠かせない栄養素で、不足すると、暗い場所で物が見えにくくなったり、皮膚や粘膜が乾燥して感染症にかかりやすくなります。10月10日は「目の愛護デー」です。ビタミンAを含む食べ物をしっかり食べて、目の健康について考えてみませんか。

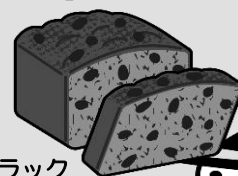
ビタミンAを 多く含む食べ物

油と一緒にとると吸収率アップ！



10/31 ハロウィン

古代ヨーロッパに暮らしていた住民ケルト人の収穫感謝祭と、キリスト教の祭日「万聖節」の前夜祭が結び付いて生まれた行事です。この日に、亡くなった人の霊が家に帰ってくると信じられており、一緒にやって来た悪い霊を追い払うため、「ジャック・オ・ランタン（お化けかぼちゃ）」を作り、お化けや魔女などの衣装をするようになりました。ハロウィン発祥の地とされるアイルランドでは、ドライフルーツ入りの「バームブラック」というケーキを作り、この中に指輪や布切れなどを入れておき、運勢を占う風習があるそうです。



バームブラック

