

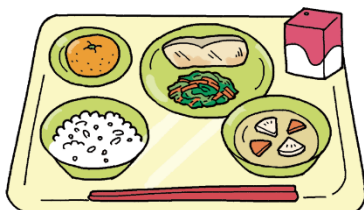
10月 給食だより

令和8年度
氷見市立十三中学校

現在の日本では、多くの食材がスーパー等で一年中手に入ります。だからこそ、食材を買うときはきちんと選ぶことが大切です。値段や品質、環境への配慮がされているか等、さまざまな情報をもとに考えて選びましょう。



地場産物を使った学校給食



地場産物とは、地域でとれる食べ物のことです。学校給食は、地域の生産者によって生産された新鮮な食べ物をたくさん使っています。献立の中から探してみましよう。※献立表の**太字**が、氷見市産の食材です。

地産地消



地域で生産された農林水産物を地域で消費しようとする取り組みを地産地消といいます。新鮮でおいしい地域の食材を食べましょう。

地域で生産している食材は何でしょう？
献立から探してみましよう

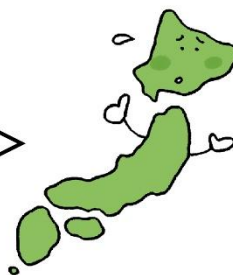


日本の食料自給率

令和7年度

37%

(カロリーベース)



農林水産省「令和7年度食料需給表」

食料自給率とは、国内で消費される食品が国内の生産でどれくらいまかなえているかを示す指標です。日本では、昭和40年度は73%でしたが、令和7年度には37%に下がり、先進国の中で最低の水準になっています。

食品を購入する時

まず何の料理をつくるのかを考え、自宅の冷蔵庫などにある食品を調べて、購入する食品を決めます。生鮮食品の場合は価格や鮮度、原産地や旬などを確認して、加工食品の場合は価格のほか、成分表示も参考にしましょう。



氷見市産の食材



白ねぎ
(通年)



さつまいも
(10月～6月)



玉ねぎ
(7月～11月)



たけのこ
(通年)



じゃがいも
(7月～9月)



小松菜
(通年)



ふくらぎ・
しいら等

目 の健康に役立つ食べ物とは？

近年、裸眼視力 1.0 未満の小中高生は年々増加傾向にあり、年代が上がるにつれてその割合が高くなっています。※

皆さんは、携帯ゲーム機やスマートフォンなどで、目を使い過ぎていませんか？

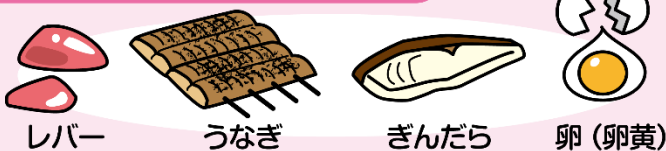
10月10日の「目の愛護デー」に合わせ、目の健康について考えてみましょう。

目の健康に関わる栄養素や機能性成分には、「ビタミンA」のほか、緑黄色野菜に多く含まれる色素成分「カロテノイド」の一種、「β-カロテン」「ルテイン」「ゼアキサンチン」などがあります。

β-カロテンは、体内で効率よくビタミンAに変換され、目の健康維持に役立ちます。ルテインとゼアキサンチンは、目を構成する成分で、光による刺激から目を保護する網膜色素を増加させると考えられています。

※文部科学省「学校保健統計調査」

ビタミンA を多く含む



ルテイン を多く含む



β-カロテン を多く含む



ゼアキサンチン を多く含む



10月9日（金）は、

「目の愛護デー献立」です。

○にんじんサラダ

βカロテンを豊富に含む「にんじん」をたっぷり使います。玉ねぎを使った手作りドレッシングがポイントです。

○キャベツとかぼちゃのスープ

かぼちゃにはβカロテンが多く含まれています。

○ブルーベリージャム

ブルーベリーの青紫色は、抗酸化作用のあるアントシアニンによるもので、目によいとされています。

10月10日は、
目の愛護デー！

目の健康に
役立つ食材を
味わいましょう！

