

給食だより

10月

令和元年度
水見市立西條中学校

食べ物を無駄にしていますか？



10月は国が定める「食品ロス削減月間」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1年間で600万トンを超える量が発生しています。このうち約半分は家庭からのものであり、私たち一人一人が食品を無駄にしないように意識して取り組む必要があります。

今年5月、「食品ロスの削減の推進に関する法律」（食品ロス削減推進法）が公布され、食品ロス削減月間が定められました。

10月

<p>必要なものを、使い切れる分だけ買う</p>	食品ロスを防ぐためにできること	<p>余った食品を使い切る日を設ける</p>
<p>すぐに使うなら、消費期限や賞味期限の近いものを選ぶ</p>		<p>冷蔵庫や食品庫は整理整頓し、「見える化」する</p>
<p>家族が食べ切れる量を考えて、料理を作る</p>		<p>冷凍できるものは、新鮮なうちに冷凍する</p>

「賞味期限」と「消費期限」を正しく理解しましょう

- 賞味期限は、「おいしく食べることができる期限」、消費期限は、「食べても安全な期限」です。
- 賞味期限は、過ぎててもすぐに廃棄せずに自分で食べられるかどうかを判断することも大切です。

	賞味期限	消費期限
意味	おいしく食べることができる期限	食べても安全な期限
対象	卵、牛乳、ハム、ソーセージ、缶詰、カップ麺 レトルト食品等	弁当、サンドイッチ、惣菜、ケーキ等



給食は、成長期のみなさんのことを考えて作られています。自分の体のことを考えて、苦手なおかずにも挑戦しましょう。それが、食品ロス削減にもつながります。

貧血に注意しよう！

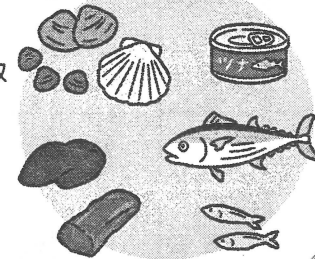
成長期のみなさんは、身長伸びとともに、筋肉や血液量が増える時期です。このため、貧血も発症しやすくなります。「貧血」とは酸素を運ぶ赤血球のヘモグロビン(鉄を含む)濃度が低くなることで、息切れやめまい、疲れやすいなどの症状が出ます。激しいスポーツをする人に起こりやすいタイプの貧血もあり、鉄を意識してとることが大切です。

●鉄量を増やす食材●

ヘム鉄を活用して

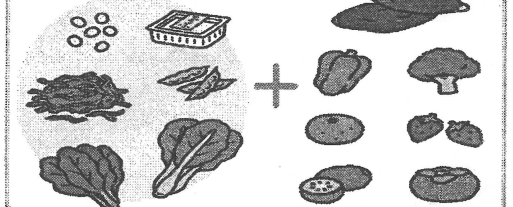
動物性食品に多いヘム鉄は、植物性食品に多い非ヘム鉄に比べ、体への吸収がよいことが知られています。ヘム鉄を含む食品では、低脂肪で低カロリーの貝類、まぐろ等の赤身の魚、ヒレ肉等があります。

料理に上手に取り入れましょう。



非ヘム鉄+ビタミンC

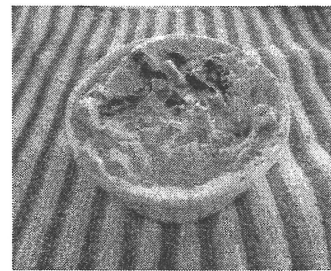
植物性食品に多い非ヘム鉄も大切な鉄の補給源です。非ヘム鉄はビタミンCを同時にとると吸収率が高まることが知られています。これらの食品を食べるときは、ビタミンCを多く含む野菜や果物と



朝食おすすめレシピ

簡単に作って食べることができるレシピを紹介します。卵や小松菜は、鉄を多く含む食品です。朝食をしっかり食べて、元気に一日を過ごしましょう。

●小松菜と卵のココット● 【主菜+副菜】

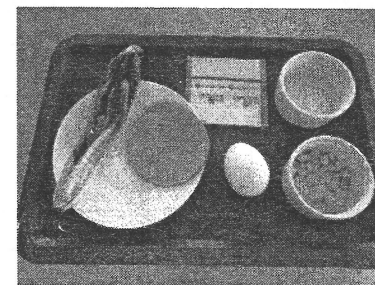


<作り方>

- ① 小松菜、ハム、チーズは細かく切る。
- ② 材料を器(ココット)に入れる。
- ③ ココットに溶き卵と牛乳と塩こしょうを入れ、軽くかき混ぜる。
- ④ ふわっとラップをして電子レンジで加熱する。
(目安：500wで2分)

<材料1人分>

- 卵 1個
- 小松菜 葉2枚
- ハム 1枚
- コーン 小さじ2
- スライスチーズ 1枚
- 牛乳 大さじ1
- 塩こしょう 少々



<ポイント>

- ◆小松菜にはビタミン、鉄分、カルシウムが多く、栄養価の高い緑黄色野菜です。牛乳、チーズからもカルシウムがとれます。
- ◆材料を切って、ココットに入れて加熱するだけなので、忙しい朝でも手軽に作れます。