

10月給食たより

令和3年度
水見市立西條中学校

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？苦手な食べ物や味付けだったとき、準備に時間がかかって食べる時間が少なくなってしまったとき等、残している人がいるのではないのでしょうか。給食は、成長期にある皆さんの健康や発達のために、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物が関わっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、なるべく残さず食べるよう心がけてほしいと思います。10月は、「食品ロス削減月間」です。苦手な食べ物にチャレンジすることも食品ロス削減につながります。まずは一口、挑戦してみましょう。

10月 食品ロス削減月間



10/30 食品ロス削減の日

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ったりします。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



10月8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。

○ブルーベリーゼリー

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。



楽しみながら家庭でも食品ロス削減

直接は関係なさそうだけど、じつは食品ロス削減に大きくつながる行動があります。いくつかご紹介します。

旬の食べ物を 使う



旬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。季節限定の貴重な味だと思えば大切に食べる気持ちが出てきます。

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本当に幸せなことです。親子で楽しく料理ができれば、ますますおいしくなりますね。

お買い物は 計画的に



必要な分だけ購入できるように、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、賞味期限内のもので、すぐに食べ切れそうなものは、日付の新鮮さにこだわらずに購入しましょう。

ひみの日献立



10月13日(水)には氷見市の特産物「マコモタケ」を豚肉と一緒に炒め物にします。マコモタケは低カロリーで食物繊維が豊富に含まれています。たけのこのような食感で、ほのかに甘みがあります。

マコモタケができるまで

「マコモタケ」は、学校の近くの田んぼでも栽培されています。



約30センチの苗を4月に田んぼに植えます。



9月頃に茎が肥大してきます。この部分が食用です。



収穫時期には、2メートル以上に成長します。