

10月給食たより



令和5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、太りたくないからなど、様々な理由で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つくられています。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。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ることのないようにしましょう。

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「人参」です。人参は、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



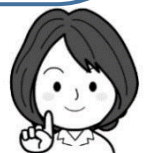
10月6日（金）は、
「目の愛護デー献立」です。

○緑黄色サラダ

βカロテンを豊富に含む緑黄色野菜をたっぷり使ったサラダです。

○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



旬とはその食材がよく採れ、熟し、味のよい季節や時期のことです。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。

ひみの日献立

「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。

10月12日（木）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。マコモタケはエネルギー量が少なく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、ほのかな甘みがあります。

マコモタケができるまで



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。