

# 10月 給食だより

大子町立学校給食センター  
令和5年10月

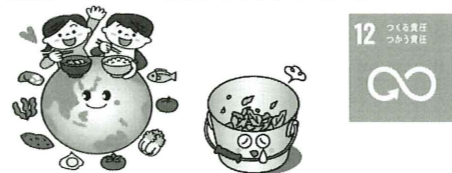
「暑さ寒さも彼岸まで」というように、日に日に暑さがやわらぎ、過ごしやすい気候になりました。秋は、お米や大豆、里いもなど、昔から日本人の食生活に欠かすことのできない作物が収穫を迎える季節です。また、サンマやサケ、サバ、カツオなどの魚は、秋になると脂がのっておいしくなります。秋の実りや自然の恵みに感謝し、旬の食べ物をおいしくいただきます。

## 身近な「SDGs」を意識してみませんか

### 食べ物を大切にしよう ～10月は食品ロス削減月間～

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から、準備に時間がかかって食べる時間が短くなってしまったから、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。しかし、一人の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。

学校給食は、成長期にあるみな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、食べ物の命、多くの人の手がかかっていますので、感謝の気持ちを忘れずに、なるべく残さず食べるように心がけましょう。



残さず食べよう！



### 食べ物の栄養の働きを知ろう

わたしたちの体は食べ物からできています。毎日の食事からいろいろな食べ物を食べることで、体に必要な栄養素を得ています。健康な体づくりのためにも、栄養バランスをよく食事をとるように心がけましょう。インスタント食品や外食などをとりすぎると、野菜の不足や脂質のとりすぎになるので、注意が必要です。

おもに体の組織をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーになる	
たんぱく質が多い食べ物 魚・肉・卵・豆・豆製品	無機質(カルシウム)が多い食べ物 牛乳・乳製品・小魚・海そう	ビタミンA(カロテン)が多い食べ物 緑黄色野菜	ビタミンCが多い食べ物 その他の野菜・果物	炭水化物が多い食べ物 米・パン・めん・いも・砂糖	脂質が多い食べ物 油脂

毎日の食事の栄養バランスをよくするために、上の表を参考にいろいろな食品を食べるようにしましょう。



## 10/10は 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。私たち現代人は目に負担をかけることが多い生活を送っています。目に良い栄養素を意識してとり、目をいたわりましょう。

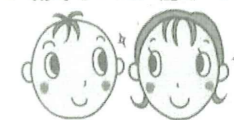
10月10日は目の愛護デーです。目の健康について考えてみましょう。

- ・βカロテン(ほうれんそう・にんじん)  
目の粘膜や網膜を健康に保つ働きがあり、疲れ目や目の乾燥を防ぐ
- ・アントシアニン(ブルーベリー)  
眼精疲労の回復や抗酸化作用など、目の機能を維持・強化・安定させるために非常に良い作用を与える

### ビタミンAを多く含む食べ物



### 目の疲れは脳の疲れ



ビタミンAは油に溶けやすい「脂溶性ビタミン」なので、油でいためるなど、油と一緒に調理すると吸収率が高まります。

## 10/27は 十三夜



十五夜から約1か月後、満月になる少し前の月を十三夜といい、日本では、十五夜と同じようにお月見をする習慣があります。今年10月27日(金)が十三夜です。少し欠けた十三夜の月ですが、十五夜の満月に次いで美しい月といわれています。

陰の象徴でもある月は、「お蔭さま」に通じると考えられ、生きる糧である作物に感謝する「収穫祭」の意味も込めて、お月見をするようになりました。

十三夜は、栗や豆の収穫時期にあたるため、別名「豆名月」、「栗名月」といわれています。10月27日の給食では、甘栗コロッケが出ます。



### いばらきをたべよう 栗 ～茨城県産食材の紹介～

茨城県は栽培面積・生産量とも全国第1位を誇る栗の生産地です。栗の歴史はとて古く、縄文時代の遺跡からも多くの栗が出土しているそうです。茨城県では明治30年頃から栽培が始まったとされており、特に栗の郷「笠間市」は県内一の栽培面積を誇る代表的な産地として知られています。他にも、県内各地で広く栽培されています。

昔から人々に愛されている秋の味覚を代表する栗は、カリウム・ビタミン・食物繊維などがバランス良く豊富に含まれた栄養価の高い食べ物です。様々な栄養素がバランス良く含まれ、高血圧予防や便秘改善、疲労回復等の効果が期待できるといわれています。

出典:いばらき食と農のポータルサイト