

10月給食だより

令和6年10月
天草市立栖本学校給食センター
文責：穴倉

日増しに秋も深まり、過ごしやすい季節になりました。勉強や運動をするには絶好の時期です。しっかりと食べて、元気に運動し、丈夫な体をつくりましょう。

目に良い食べ物を知ろう!!

10月は「目の愛護月間」です。今の生活は、テレビやゲーム、パソコン、スマートフォンなど目を使うことが多くなっています。目の健康には、日頃の生活や姿勢などが大きく関係しますが、食べ物も関係しています。目の健康を保つために必要な栄養をしっかりと摂り、目を大切にしましょう。

目の健康に欠かせない！ ビタミンA



ビタミンAは、目と目の粘膜に関係の深い栄養です。薄暗いところで目が慣れるのにも、目の乾燥を防ぐのにも、ビタミンAが大きく関わっています。不足すると薄暗いところでよく見えなかったり、涙が出にくかったり、目が乾燥したりします。

[多く含まれる食品]

にんじん、ほうれん草、小松菜、しそ、レバーなど



ビタミンB

ビタミンBが不足すると、目が疲れやすくなり、視力障がいや目の充血、白内障という目の病気などがあらわれやすくなります。

[多く含まれる食品]

豚肉、納豆、チーズなど



ビタミンC

ビタミンCは、目の老化を防ぎ、健康に保つ働きがあります。また、白内障の予防にも効果があります。

[多く含まれる食品]

ピーマン、みかん、ブロッコリーなど



ビタミンE

ビタミンEは血液の流れを良くし、目の疲れを予防します。乾燥から目を守る働きもあります。

[多く含まれる食品]

ピーナッツ・アーモンドなどのナッツ類、かぼちゃなど



3Rを知っていますか？

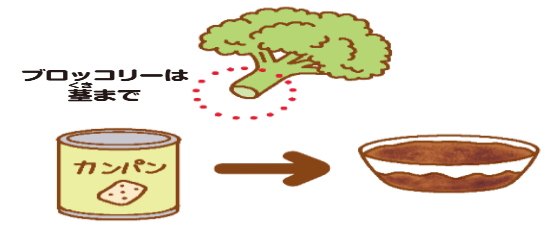
10月は食品ロス削減月間です。「食品ロス」とは「食べられるのに捨てられてしまうもったいない食べ物」のことです。日本では年間約612万トンが捨てられ、これは国民1人あたり、ご飯茶わん1杯分の食べ物を毎日捨てていることになるそうです。食品ロスをそのままにしておくと、たくさんの食べ物をむだにしてしまうだけでなく、環境の悪化を招き、地球規模の食料危機にも対応できません。食べ方や生活の工夫で、ぜひ解決したい問題です。

減らせる (Reduce)



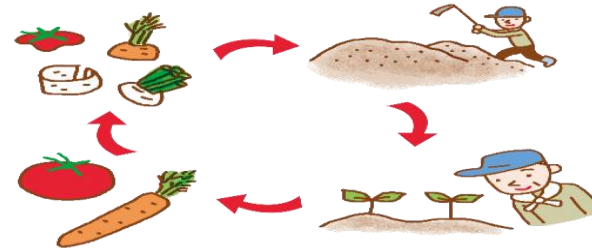
自分に合ったふさわしい量を知り、それをなるべく残さず食べるようにして食べ残しをできるだけ減らしましょう。まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物（食品ロス）も減らしていきましょう。

むだなく使える (Reuse)



食品については、材料をむだなく使い切ったり、残りものを別な料理にアレンジしたりしてむだなく使うことも含まれます。とくに災害に備えて備蓄している食品などは工夫して食べきりたいですね。

よみがえる (Recycle)



地球を守る！



この3つのRのほかにも「リフューズ (Refuse: 余計なものを断る)」「リペア (Repair: 修理する)」、そして「リスペクト (Respect: 物を大切に)」の「R」もあります。限られた資源を大切に使い、みんなが住む星、地球を守っていきましょう。

～ あいさつ ～

現在、二人目を妊娠中で、予定日は11月中旬です。そのため、9/25(水)から産前休に入らせていただくことになりました。4月に異動してきて約半年と短い時間ではありましたが、栖本・倉岳の子供たちと給食を通して関わることができてよかったです。無事に元気な赤ちゃんを産んで戻ってきたいと思います。ありがとうございました。

栄養教諭 山岡優里

山岡先生の代わりに給食を担当させていただきます、穴倉明美です。安心して安全な給食を提供できるようがんばりますのでどうぞよろしくお願いいたします。

栄養士 穴倉明美

ビタミンをしっかりとって目を守りましょう!!