

10月給食たより

天草市立本渡学校給食センター 文責 岡部

日中はまだ暑い日が多いですが、朝晩は涼しくなり、暦の上では秋になりました。気温の変化から体調をくずしやすくなるので、生活習慣を見直し、栄養のある食事をして、10月も元気に過ごしましょう！

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？ 苦手な食べ物や味つけだったり、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、さまざま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、一人が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。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、食べられる人は、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することのないようにしましょう。

10月 食品ロス削減月間



10/10 目の愛護デー

給食に、ほぼ毎日入っている野菜といえはどのくらい？ …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ります。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。



あん ぜん

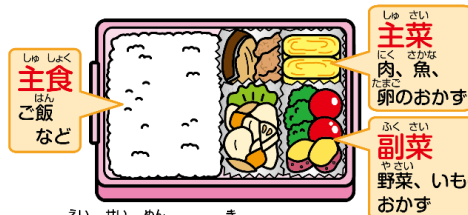
べん とう づく

安全・おいしい！ お弁当作りのポイント

秋は涼しくなりお弁当を持って出かける機会が増える季節です。以下のポイントを参考に、親子で一緒にお弁当作りに挑戦してませんか？

栄養バランスを考える

主食・主菜・副菜をそろえましょう。



主食3：主菜1：副菜2の割合で詰めると、栄養バランスが整いやすくなります。

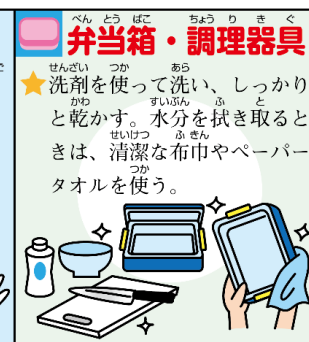
出典：NPO法人 食生態学実践フォーラム「3・1・2弁当箱法」

- 赤・緑・黄色の食材を使うと、彩りがよくなる。
- 味つけや調理法が偏らないようにする。

衛生面に気をつける

食中毒予防の3原則「付けない・増やさない・やっつける」を守りましょう。

付けない



やっつける

おかずは、中心部までしっかりと加熱する。作り置きのおかずを詰める場合も再度加熱する。

増やさない

