

令和5年(2023年)

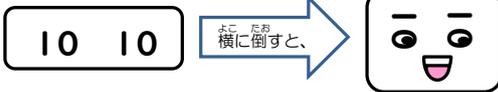
給食だより 10月

天水学校給食センター

今月の給食目標は、
健康と食事について考えよう！

最近の朝は、ずいぶん涼しくなりましたね。
体調をくずさないように、衣類での体温調節や
しっかり食べて睡眠をとることを心がけましょう！

10月10日は「目の愛護デー」



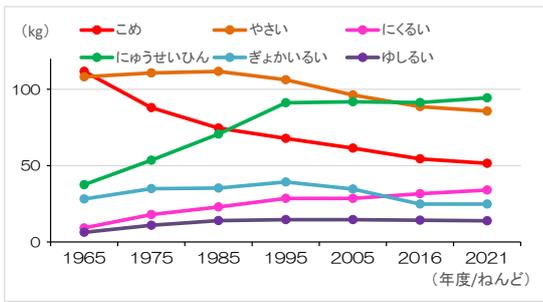
10月10日は「目の愛護デー」です。10を横に倒すと、目とまゆの形に見えることから制定されました。目の健康に関わる栄養素に「ビタミンA」があります。不足すると、暗い所で物が見えにくくなる「夜盲症」のほか、ドライアイや視力の低下を引き起こす恐れがあります。何かと目を使う機会の多い時代に、意識してとりたい栄養素の一つです。

ビタミンAを多く含む食べもの
油と一緒に調理すると、
体に吸収されやすいですよ。



食料自給率が下がっているのは「なぜ」だろう？

☆食料自給率とは、1つの国で消費される食料のうち、どの程度国内で作られたものが使われているかを表す指標です。
○日本の食料自給率が下がるのは、日本国内でほぼ100%自給できる米などを食べる量が減り、国内で100%自給できない肉や牛乳・乳製品、油脂類などの消費が増えたからです。



食品	自給率
米	99%
野菜	79%
肉類	53%
牛乳・乳製品	62%
豆類	54%
油脂類	14%

私たちにできることは何だろう？

- ★食べ残しなど 食べものを無駄にしない
- ★地域でとれる旬の食材を食べる
- ★日本で100%近く自給できる米などを中心とした食事を心がける

100%

1人1年あたりの供給純食料の変化 (農林水産省：食料需給表)

10月のふるさとくまさんデーは、「上益城地区」です。

10月19日(木)の給食に出す予定です。



上益城郡の山都町には、清和文楽の観光名所があります。
清和文楽は人形浄瑠璃の一つで、熊本県を代表する農村芸能です。文楽めしは、清和文楽を観劇するときのお弁当につめられた、地元の山菜や豆などで作った混ぜごはんです。

いちょうばじる



いちょう葉汁は、野菜をいちょうの形に切った真だくさんの汁物です。昔は、成人のお祝いに作られていたそうです。



いちょうの葉っぱ



いちょうの形に切ります

