

10月 給食だより



だんだんと秋が深まってきました。10月は暑さがやわらぎ、1年の中でも過ごしやすい気候ですが、日中と朝晩の気温差が大きく、体調管理には注意が必要です。食事から栄養をしっかりとって、風邪をひかない体をつくりましょう。

10月10日 目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。その原因として、スマートフォンやゲーム機などの使い過ぎなどが挙げられます。10月10日は「目の愛護デー」です。目の健康について考え、目をいたわる1日にしましょう。

「目」の健康に役立つ栄養素と食べ物 サプリメントではなく、食事からとるのがおすすめです。

ビタミンA

目の網膜にある光や色を感知する物質の主成分で、目でものを見るために必須のビタミンです。

多く含む食品



アントシアニン

青紫の色素成分で、目の疲労回復に効果があるという研究結果があります。

多く含む食品



目の疲れをとる方法 目を使う作業をしたら、1時間ごとに10~15分程度、目を休ませましょう。

目をギュッとつむり、パッと開く



遠くを見る



目の周りを蒸しタオルなどで温める



「かぼちゃのチーズケーキ」レシピ

材料	分量
かぼちゃ（皮と種を取っておく）	200g
クリームチーズ（常温で柔らかくしておく）	200g
さとう	70g
たまご	2個
生クリーム	200g
薄力粉	20g

「作り方」

- かぼちゃは柔らかくなるまで加熱し、潰し裏ごししておく。
- クリームチーズにさとう・卵・生クリーム・かぼちゃを入れ滑らかにし小麦粉を入れよくかき混ぜる
- 型に入れて焼く
- 180℃ 45分位焼く

地球に優しい食生活を!

毎年10月は国が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。食品ロスとは、まだ食べることができるのにゴミとして捨てられてしまう食品のことです。日本では年間で約612万トンもの食品ロスが発生しています。この量を国民1人当たりで換算すると、お茶わん1杯分の食べ物（約132g）を、毎日捨てていることとなります。食品ロスを減らすために、できることから始めてみませんか？

給食もみんなで【一人、もう一口食べよう】を心がけましょう。

食品ロスを減らすコツ

家にある食材・食品をチェックし、使い切れる分だけ買う。

すぐに使うなら、消費期限・賞味期限の近いものを買う。

消費期限と賞味期限のイメージ

新鮮なうちに冷凍するなど、保存方法を工夫する。

冷蔵庫や食品庫の整理整頓をし、何があるか把握しやすくする。

- ①食品の種類ごとに分ける。
- ②それぞれの置く場所を決める。
- ③詰めこみ過ぎず、フリースペースを作る。
- ④ストックのルールを決める。

在庫一掃の日を決めて、残った食材・食品を食べ切る。

「エコバッグ」の衛生について

レジ袋が有料化され「エコバッグ」が欠かせなくなりました。食品を入れることが多いので、間違った使い方をしていると食中毒のリスクが高まります。衛生的に使用するために気をつけたいポイントです。

- ①定期的に洗って清潔を保つ。
- ②肉、魚、野菜はポリ袋に入れてからバッグへ。
- ③食品とそれ以外の物でバッグを使い分ける。
- ④冷蔵・冷凍品は温かいものと離して入れる。
- ⑤食品を入れたら、持ち運びは短時間にする。