



10月給食だより



宇美町教育委員会

「実りの秋」、豊かな秋の味覚を味わおう！

暑さが落ち着き、過ごしやすい日が増えてきました。

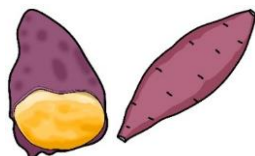
秋は穀物や果物などが実をつけて収穫を迎える時期であるため、「実りの秋」と呼ばれています。穀物や果物が実るのは当たり前のことではなく、農家の方の手間や自然の恵みがあって収穫することができています。10月の給食にも秋に旬の食材を取り入れています。旬の食べ物を知り、感謝の気持ちを持って秋の味覚を味わいましょう。

【秋に旬の食材】



きのこ類

食物繊維やビタミンB群、ビタミンDが多く含まれています。シイタケには血中のコレステロール値や血圧などを下げる働きがあります。



さつまいも

食物繊維が多く含まれていて、便秘を防ぐ働きがあります。また、みかんと同じくらいビタミンCが豊富で、加熱しても壊れにくい形で含まれています。



秋刀魚（さんま）

学習・記憶能力の向上や血液の流れをサラサラにするDHA、EPAが含まれています。また、貧血の予防によりビタミンB群やカルシウムの吸収を助けるビタミンDが含まれています。

たくさんの食品が捨てられている「食品ロス」



世界中で飢餓に苦しむ人々に向けた世界の食料支援量は、年間250万トン（2024年）です。一方、日本の食品ロスの量は、年間461万トン（2024年）ですが、これは食料支援量の1.8倍になります。食品ロスを減らすため、一人ひとりができることから始めていくことが大切です。

【食品ロスを減らすためにできること】

- ①食べきれる量を買う・注文する・・・まとめ買いを避け、必要な分だけ買って食べきる。
- ②すぐ食べるときは手前からとる・・・すぐ使う食品を買うときは棚の手前にある、期限が近いものを取る。
- ③食材を上手に使い切る・・・残っている食材から使う。
作りすぎた料理はリメイクレシピなどで工夫する。

読書の秋、勉強の秋、スポーツの秋、そしてeスポーツの秋...
目が疲れていませんか？

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、10月10日は目の愛護デーと呼ばれています。

～目の疲労回復や、健康維持に効果的な栄養素や成分をご紹介します～

ビタミンA

ビタミンAには、目の表面を覆っている角膜や、結膜、網膜などの細胞を正常に保ち、目の乾燥や疲労感を改善する働きがあります。

主な食品：レバー 鰻 人参 ほうれん草 小松菜 など

アントシアニン

目の健康維持に効果があると期待される紫色の色素です。
主な食品：ブルーベリー 黒豆 ぶどう なす など

ルテイン

目の病気や老化の予防に効果が期待される黄色い色素です。
主な食品：かぼちゃ 人参 ほうれん草 など

ビタミンB群

目の神経の疲れを和らげるビタミンB1、目の角膜や、粘膜の再生を促して痛みや充血を防ぐビタミンB2、視神経代謝を活性にして目の疲れを和らげるビタミンB12などがあります。

主な食品：ビタミンB1 豚肉 大豆 玄米 など
ビタミンB2 レバー 牛乳 納豆 など
ビタミンB12 あさり 鯖 など

