

# 10月 給食だより

だんだんと秋らしくなってきました。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作りましょう。

## 10月10日は目の愛護デー

近年、小中学生の視力低下が問題となっています。原因であるスマートフォンやゲーム機などの使い過ぎは、今年特に利用時間が増えている人が多いのではないのでしょうか。目の健康のためには、サプリメント等に頼りすぎず、食事から目の健康に役立つ栄養素を取り入れることをおすすめします。

### ビタミンA

不足すると暗い所で目が見えにくくなる夜盲症や、ドライアイになる恐れがあります。

**多く含む食品**

### アントシアニン

目の疲労回復に効果があります。

**多く含む食品**

### 「目の疲れをとる方法」

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

## 新米食べ比べ週間

5年生は、社会科の学習でお米の産地について調べ、総合的な学習の時間【お米の学校】ではお米を育てています。

お米の産地や品種はとてたくさんあります。10月16～19日の給食では、代表的な5種類の新米を取り寄せます。見た目や香り、食感などを比べて、味の違いや自分の好みを探してみましょう。

- 16(金) 埼玉県産 彩のきずな
- 19(月) 新潟県南魚沼産 こしひかり
- 20(火) 北海道産 ななつぼし
- 21(水) 宮城県産 ささにしき
- 22(木) 秋田県産 あきたこまち



## 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、日本では年間約612万トン※、国民1人当たりで換算すると、毎日お茶わん1杯分の食べ物(約132g)を、国民全員が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?

※農林水産省・環境省「平成29年度推計」

## 食品ロスを減らさなければならない理由

食べ物の「いのち」を  
そまつにしないため

地球環境を  
守っていくため



### 使い切れる分だけ買う

### 冷蔵庫や食品庫の整理整頓

- ①食品を種類ごとに分類
- ②定位置決め
- ③8割収納
- ④ストックのルール決め

### 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**

### 新鮮なうちに冷凍へ保存方法を工夫

### 在庫一掃の日を決め、食品を食べ切る

## 今月の給食より

### \*10/1(木) 十五夜【五目豆・月見汁】

十五夜の月は、最も美しい月として、昔から眺められていました。給食では月をイメージした白玉団子を作ります。

### \*10/29(木) 十三夜【栗ご飯】

十三夜の月は少し欠けているため、「豆名月」「栗名月」とも言います。十五夜だけお月見をするのは「片見月」として嫌われてたそうです。どちらもきれいなお月さまが見れますように。



### \*10/9(金) 目の愛護デー【ゆうやけゼリー】

ビタミンAを多く含む人参やかぼちゃ等、色の濃い緑黄色野菜をたくさん使います。ゆうやけゼリーは、人参のすりおろしと、バレンシアオレンジで作ります。

### 10月の産直食材

- ★東京都練馬区より 味噌 (糀屋三郎右衛門)
- ☆埼玉県行田市より 七分付き米
- ☆和歌山県紀ノ川より 柿

### newレシピ

ぜひ上北小ホームページをご覧ください。

- ・畑のお肉 甘辛煮
- ・豆腐ハンバーグ
- ・きのこデミソース
- ・こぎつねごはん
- ・こんにゃくのピリ辛炒め
- ・おかしなめだまやき