

食育だより 10月



令和5年10月
六条町学校給食センター

暑さが和らぎ、少しずつ秋が深まってきました。10月は1年の中でも過ごしやすい気候で、スポーツや読書など、いろいろなことに取り組みやすい時期ですね。しかし、日中と朝晩の気温の変化が大きくなる時期でもあるので、風邪などをひかないよう体調管理に気をつけましょう。

10月10日は目の愛護デーです。

目の愛護デー



10月10日は、日付け(10と10)を横向きにすると人の目と眉毛の様に見えることから「目の愛護デー」とされています。目は起きている間、常に働いている器官で、目から得られる情報は全体の約80%といわれるほど、とても大切なものです。しかし、最近ではパソコンをしたり、ゲームをしたりと必要以上に目を使っています。この機会に、目の健康について考えてみませんか。

大切な目を守るために、日頃から目を休め、目の健康によい食品を積極的にとるようにしましょう。下に示した栄養素には目の健康を保つ効果がありますので、日々の食事の中で積極的に取り入れてみてください。

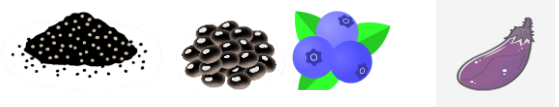
ビタミンA

不足すると、暗いところで目が見えにくくなる夜盲症や、目が乾燥するドライアイを起こすことがあります。【うなぎ・緑黄色野菜・レバーなど】



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。【なす・黒豆・黒ごま・紫キャベツ・ブルーベリー・など】



マイ・ランチの日

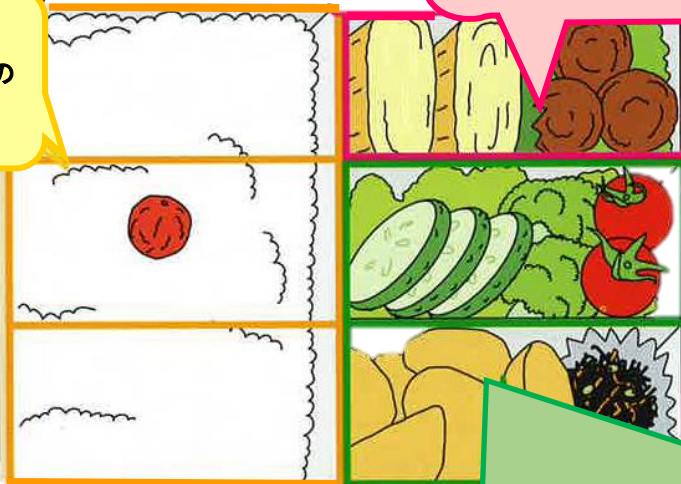
校外学習でマイ・ランチに挑戦する人も多いと思います。今年のマイ・ランチは、見た目がよいたけでなく、栄養バランスがよい弁当作りに挑戦してみましょう。

主食 = 3

ごはん・パン・めんなどの黄色の食べ物。弁当箱の半分は入れよう。

主食が少ないと…
エネルギー不足となり力が発揮できません。

副菜が少ないと…
ビタミン類やミネラル、食物せんいが不足し、疲れや便秘につながります。



主菜 = 1

魚・肉・卵など赤色の食べ物を使ったおかず。弁当箱の半分のうち、3分の1程度入れよう。2品入れると変化のある主菜になるよ。

主菜が多すぎると…
脂質やたんぱく質のとりすぎで、肥満につながりやすくなります。

●栄養のバランスと彩り
彩りを考えると栄養バランスもとれてきます。赤・緑・黄・茶・白系の5色のうち4色を使うといいですね。

副菜 = 2

野菜・きのこ類など体の調子を整える緑色の食べ物やいも類・海そう類を使ったおかず。弁当箱の半分のうち、3分の2は入れよう。

★野菜・きのこ類…合わせて100g程度。色の濃い野菜を一品は入れよう。

★いも類…じゃがいも・さつまいもなどでボリュームをだそう。

★海そう…ひじきの煮物などを入れよう。

10月は食品ロス

食品ロスゼロをめざして

削減月間です！

食べ物のむだを出さないために、できることを見直してみましょう。

- ◆ 買い物前に冷蔵庫の中をチェック！（スマホで撮影してもOK）
- ◆ 残っている食品から使おう！
- ◆ 野菜やくだもの皮は厚くむかない！
- ◆ 残さず食べよう！
- ◆ 外食時、量が多そうだったら「少なめにできますか？」と声をかけよう！
- ◆ 「賞味期限」「消費期限」の表示の意味を正しく使い分けよう！



10月の献立から

10月の給食では、秋の行事食や旬のきのこ、いも、根菜などを取り入れ、秋を感じさせる献立にしています。また、魚を食べる機会を増やすよう、主菜に魚料理を多く取り入れています。

行事食

- ・ 秋まつり・・・ばらずし・さつまいものあげもん（5日）
- ・ 目の愛護デー・・・さけのもみじ焼き・ほうれん草のごまあえ・秋野菜のみそ汁・ブルーベリークレープ（6日）

教科との関連を図った献立（教科で学習した教材が給食になって登場します）

- ・ 小1国語「サラダでけんき」・・・リっちゃんサラダ（27日）
- ・ 小4道徳「へこたれないきせきのりんご」・・・りんご（10日）
- ・ 小5国語「和の文化を受けつぐ 和菓子をさぐる」・・・おはぎ（17日）
- ・ 小5家庭「食べて元気に ごはんとみそしる」・・・じゃがいものみそ汁（13日）
とうふのみそ汁（23日）
- ・ 小6家庭「こんだてを工夫して」・・・さつまいもごはん・たちうおのゆずソースかけ
れんこんのきんぴら・けんちん汁（25日）
- ・ 中2社会「貨幣経済の広まり」・・・さつまいもごはん（25日）
- ・ 中2社会「日本の諸地域（近畿）」・・・とり肉のじゅんじゅん・水菜のサラダ・みかん（24日）
- ・ 中2社会「日本の諸地域（中国・四国）」・・・大山おこわ・さぬぎの細天・きゅうりの土佐づけ
いもたき・希少糖入りシロップ（31日）



新献立

- ・ つくね団子のクリームシチュー(11日)/肉うどん(18日)/大山おこわ(31日)/いもたき(31日)



豚肉のバーベキューソース（4人分）

<作り方>

- ① フライパンに油を熱し、しょうが、にんにくを加え香りを出し、豚肉をしっかり炒める。
- ② たまねぎ、にんじん加え、炒める。
- ③ れんこん、エリンギを加え、さらに炒める。
- ④ 調味料を加える。
- ⑤ ピーマンを入れ、温度確認し、仕上げる。

大切なポイントは、野菜はほぼ同じ大きさにそろえて切っておくこと、調味料を入れてからは加熱しすぎないことです。

豚肉は最初によく加熱しておきましょう。



材料	分量	下処理
豚肉(スライス)	160g	3cmに切る
たまねぎ	小1個	縦半分にかけて5mmのスライス
れんこん	5cm	5mmのいちよう切り
エリンギ	大1本	縦半分にかけて手で裂く
人参	5cm	短冊切り
ピーマン	1/2個	縦1半分に切って短冊切り
しょうが	少々	すりおろす
にんにく	少々	すりおろす
サラダ油	小さじ2	
りんご	1/16個	すりおろす
しょうゆ	小さじ2	調味料とすりおろしたりんごをポウルの中でよく混ぜておく。
酒	小さじ1	
砂糖(上白)	小さじ2	
トマトケチャップ	大さじ1	
ウスターソース	小さじ1	
食塩	小さじ1/5	
こしょう	少々	